



SHALA
WELLNESS

DIPLOMADO EN YOGA Y MEDITACIÓN

En línea  zoom

2025



HORARIOS Y FECHAS

-Un sábado al mes-

de 7:00 am a 11 am | Cada 15 días
(Laboratorio de Yoga y/o Clase Especial)
de 8:00 pm a 9:00 pm

- **Sesión 1:** Sábado, 21 de junio de 2025
- **Sesión Intermedia 1:** Jueves, 26 de junio de 2025
- **Sesión 2:** Sábado, 19 de julio de 2025
- **Sesión Intermedia 2:** Jueves, 24 de julio de 2025
- **Sesión 3:** Sábado, 16 de agosto de 2025
- **Sesión Intermedia 3:** Jueves, 21 de agosto de 2025
- **Sesión 4:** Sábado, 20 de septiembre de 2025
- **Sesión Intermedia 4:** Jueves, 25 de septiembre de 2025
- **Sesión 5:** Sábado, 18 de octubre de 2025
- **Sesión Intermedia 5:** Jueves, 23 de octubre de 2025
- **Sesión 6:** Sábado, 15 de noviembre de 2025
- **Sesión Intermedia 6:** Jueves, 20 de noviembre de 2025
- **Sesión 7:** Sábado, 20 de diciembre de 2025

Material teórico y práctico
para repaso en casa.



Laboratorio de prácticas
con maestros invitados.



Diploma por Wellness Grupo
Bienestar y Shala Wellness



Total del curso: 120 hrs

¿ESTA FORMACIÓN ES PARA MÍ?



Una Transformación Integral para Tu Día a Día

En esta formación de 7 módulos, te embarcarás en un viaje profundo de práctica y teoría, diseñado para integrar el yoga de manera integral en tu vida diaria. A través de tareas, lecturas, proyectos y meditaciones, tendrás el seguimiento y las herramientas necesarias para aplicar lo aprendido y transformar tu bienestar.

- ✱ Público en general que quieran iniciarse e integrar genuinamente a su vida el yoga y la meditación
- ✱ Practicantes de Yoga
- ✱ Practicantes de meditación u otras formas de terapia alternativa que quieran profundizar en Yoga

TEMAS Y EJES EN LA FORMACIÓN



¿Qué es lo que necesito en cada sesión?

- Tapete para hacer Yoga (Yoga Mat)
- Ropa cómoda para hacer Yoga
- Toalla pequeña
- Termo para té y agua



Laboratorio de prácticas



Practica a detalle diversos estilos de yoga en profundidad con Maestros Invitados

✱ Kundalini Yoga

✱ Vinyasa Yoga

✱ Yoga Restaurativo

✱ Ayurveda

✱ Uso de Props (Accesorios Yoga)

✱ Anatomía

✱ Filosofía e historia del yoga

Maestros e instructores



Tej Partap Singh

Kundalini Yoga y Meditación

Me inicié en Kundalini Yoga en 2010 y descubrí inmediatamente que había llegado el momento de cumplir mi misión en esta vida convertirme en Maestro, a través de cultivar el espíritu de el autoconocimiento, el silencio interior y habilidades para compartir esta tecnología con más personas.

En este mismo camino mi familia y comunidad forman una parte muy importante y creo firmemente en la transformación personal para preparar a las siguientes generaciones del mundo post moderno y la nueva era.

FORMACIONES:

- ✿ Formación Internacional de Kundalini Yoga (KRI 2010)
- ✿ Formación de Nivel 2 Mente y Meditación
- ✿ Formación de Nivel 2 Estrés y Vitalidad
- ✿ Formación de Nivel 2 Comunicación Consciente
- ✿ Co Fundador de Kundalini Yoga Chiapas / Escuela de Yoga
- ✿ Co Fundador Wellness Grupo Bienestar / Bienestar y Buen Vivir

Maestros e instructores

Yu Papalotl

Kinyasa. Vinyasa Yoga. Kin Yoga Maya



Practicante y guía certificada en estilos tradicionales de Yoga (ashtanga, sivananda y hatha). Su práctica se basa en la armonización, logrando una práctica dinámica con secuencias y transiciones activas.

FORMACIONES: En el continuo proceso de estudio, aprendizaje y experiencia, ha sido inspirada por las enseñanzas y aportaciones del Dr. Dharma Singh Khalsa, Robert Svoboda, María de Ezcurra y Kush Aguilera en la práctica de ayurveda; en 2012 inicia su proceso bajo la enseñanza y guía de Guruji Sri Soham (Yoga Acharya-Ayurveda Panchakarma Therapist, Spiritual Healer and Motivational Speaker) en la enseñanza de Ayurveda, Hatha yoga y naturopatía.

Practicante de Ashtanga yoga bajo la guía de Wayne Krassner, (serie 1 y 2), estudiosa de filosofía védica con Parivrajak Maharaj y filosofía tolteca con Sergio Magaña y Frank Díaz incluyendo la toltecayotl como el arte de vivir de con equilibrio, y el Kinam, práctica anahuaca de autoentrenamiento, para acceder al cuerpo energético y disciplinarnos integralmente.

Maestros e instructores



Betelgeuse Tario

Hata Yoga y Toga restaurativo

Comencé a impartir clases con el objetivo de compartir con la gente las herramientas que me ha dado yoga para llevar encontrar mi propio bienestar, llegué a Yoga por cuestiones de salud y en el camino siempre he buscado compartir desde mi experiencia, de esta manera me esfuerzo por seguir aprendiendo y expandiendo mis conocimientos no solo en asanas.

FORMACIONES:

- ✿ Certificación por Yoga Alliance 200 hrs en el 2017
- ✿ Laboratorio de Yoga 2016 con Xavier Baruch
- ✿ Taller “Los 4 caminos del yoga” 2017 con Cynthia Landa y Marteen Zarate de Sādhak Yoga
- ✿ Diplomado de filosofía 2018 con la escuela Sādhak Yoga
- ✿ Taller al Ashtanga Vinyasa Yoga con el maestro Beto Pérez certificado en segunda serie por KPJAYI, Mysore
- ✿ Taller de Chakra flow con Lygia Lima 2018
- ✿ Taller con Gregor Maehle 2018

Maestros e instructores

Dayajot Kaur

Kinyasa. Vinyasa Yoga. Kin Yoga Maya



Practicante y guía certificada en estilos tradicionales de Yoga (ashtanga, sivananda y hatha). Su práctica se basa en la armonización, logrando una práctica dinámica con secuencias y transiciones activas.

FORMACIONES: En el continuo proceso de estudio, aprendizaje y experiencia, ha sido inspirada por las enseñanzas y aportaciones del Dr. Dharma Singh Khalsa, Robert Svoboda, María de Ezcurra y Kush Aguilera en la práctica de ayurveda; en 2012 inicia su proceso bajo la enseñanza y guía de Guruji Sri Soham (Yoga Acharya-Ayurveda Panchakarma Therapist, Spiritual Healer and Motivational Speaker) en la enseñanza de Ayurveda, Hatha yoga y naturopatía.

Practicante de Ashtanga yoga bajo la guía de Wayne Krassner, (serie 1 y 2), estudiosa de filosofía védica con Parivrajak Maharaj y filosofía tolteca con Sergio Magaña y Frank Díaz incluyendo la toltecayotl como el arte de vivir de con equilibrio, y el Kinam, práctica anahuaca de autoentrenamiento, para acceder al cuerpo energético y disciplinarnos integralmente.

Maestros Invitados

Floragouveia

Yoga Ritual y Para la Mujer (Brazil)



Kim.dewey

Yoga, fuerza & ciclos

Mariana Chapa

Yoga en Familias



Alexia Cherrier

Yoga en el Embarazo (Suiza)

Precios y formas de pago

**Costo total del
curso de yoga y
meditación integral**

**Pago único
\$6,900**

**PROMOCIÓN
\$5,900**

Pagando antes del 30 de Mayo:

*Precio +IVA si requiere facturación

*Formas de pago:

Efectivo, Transferencia, PayPal, Oxxo y Tarjeta de Crédito en línea

Ubicación y Contacto

Flamingos No. 2, Fraccionamiento La Cañada.

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Contacto: 967 231 14 96



El yoga integral te invita a un viaje de autodescubrimiento, uniendo cuerpo, mente y espíritu.

Que la paz y la luz que encuentras en tu práctica te acompañen siempre, iluminando cada paso de tu camino.



SHALA WELLNESS

INSCRIPCIONES

967 340 44 09