PURNO HAM
yoga & sanación

PEREGRINAJE AL SER

Alquimia en la práctica
del Yoga



ENTRENAMIENTO EN

YOGA &
ASHTANGA YOGA

Certificación
200 HRS.

YOGA DE LINAJE

INICIO: 13 y 14 de marzo de 2027



Guiado por el Maestro
Bernardo Kushala Camarena
y maestros invitados

IMY
INSTITUTO MEXICANO DE YOGA

30
AÑOS

CERTIFICACIÓN
PURNO HAM

ESTUDIOS CONTÍNUOS
SABIDURÍA DEL YOGA
BERNARDO KUSHALA

01 / EL CAMINO

Te damos la bienvenida

a Purnoham Yoga & Sanación. Nos alegra profundamente que estés aquí y que formes parte del Entrenamiento de 200 horas en Yoga y Ashtanga Vinyasa Yoga,Peregrinaje al Ser.

Este entrenamiento es una invitación a recorrer el Yoga como un camino vivo de práctica, estudio y transformación. Está pensado tanto para quienes desean formarse como profesores de Yoga bajo el estándar internacional de 200 horas, como para practicantes que sienten el llamado a profundizar en su experiencia personal, aunque no tengan la intención de enseñar.

Desde hace más de 30 años, este entrenamiento se ha compartido como un espacio de formación serio, profundo y comprometido. Hemos acompañado a generaciones de practicantes y profesores, convirtiéndose en una de las formaciones de Yoga más sólidas y completas en México por la manera en que el Yoga se transmite: de forma directa, viva y enraizada en el linaje.

A lo largo del proceso, irás integrando la práctica física, la observación interna y el estudio del Yoga desde el respeto a la tradición y a la transmisión de maestro a alumno.

Al concluir, recibirás la Certificación Purnoham · Yoga & Sanación – 200 HRS, un reconocimiento que refleja no solo las horas cursadas, sino el compromiso con un camino de práctica consciente y sostenida.

Esta formación cuenta con aval de distintas federaciones internacionales de Yoga, lo que permite, si así lo eliges, continuar tu camino dentro de la enseñanza del Yoga con una base sólida y clara.

Bernardo Kushala

02 / PRÁCTICA Y ESTUDIO

Temario

Cada módulo incluye prácticas de asana, meditación, Pranayama, mantras y estudio. Habrá práctica de 1era serie de Ashtanga Yoga, ejercicios corporales y exámenes.

MÓDULO 1

- Ashtanga Yoga
- Ashtanga Vinyasa Yoga
- Propósito del Yoga
- Caminos No- Duales
- Caminos Duales
- Atma Vichara. Auto indagación

MÓDULO 2

- Primera Serie del Ashtanga Vinyasa Yoga
- Asana
- Los 6 samskaras fundamentales
- Obstáculos
- Recitación de mantras
- Meditación. Práctica del Testigo.
- Práctica del contentamiento. So Ham
- Práctica. Práctica. Práctica
- La mente y los cuatro instrumentos psíquicos.
- Intuición

MÓDULO 3

- Trabajo con la Sombra. Trascendiendo alergias e infatuaciones
- Proyección. Responsabilidad. Decretos y Afirmaciones
- El poder y la relevancia de la intencionalidad y su práctica
- La vida diaria de un practicante. Práctica con “Ojo Abierto”.
- Técnicas de enseñanza. Savasana. Ejercicios de vibración y Prana

03 / INTEGRACIÓN

La práctica como camino

MÓDULO 4

Comprendiendo y experimentando nuestro cuerpo de luz

- Anatomía energética del Yoga
- Los cinco koshas: las envolturas del Ser.
- Prana y los cinco vayus: funciones y movimientos de la energía vital.
- Nadis: Ida, Pingala y Sushumna.
- Chakras: simbología y relación con la práctica.
- Bandhas y mudras: aplicación en asana, Pranayama y meditación.

MÓDULO 5

- Secuencia de una clase
- Cultura integral y práctica
- Esquema del Ser
- Liberarse de las cadenas del samsara
- 4 portales a la liberación. Refugios
- Secuencia de una clase
- Cultura integral y práctica
- Esquema del Ser

MÓDULO 6

- Graduación y Retiro con BKC
- Liberarse de las cadenas del Samsara
- 4 portales a la liberación. Refugios
- Upayas. Los 3 medios para hacer Sádhana o práctica Espiritual.
- Karma. Tipos de Karma. Vida consciente.
- El cultivo de virtudes. Cambio de karma negativo.
- El salto a la conciencia de segundo grado
- Aprender-Enseñar con la conciencia correcta.
- El “yogi post-moderno”: Narcisimo y Egocentrismo.
- Citi Kundalini Shakti: El Despertar de la Energía Divina

04 / COMIENZA EL RECORRIDO

Inversión y proceso de inscripción

Esta formación es un proceso profundo de estudio, práctica y transformación personal, transmitido desde el linaje y sostenido por más de 30 años de experiencia en la enseñanza del Yoga. La inversión refleja no sólo las horas de entrenamiento, sino la dedicación, el acompañamiento cercano y la transmisión directa de una práctica viva, seria y comprometida con la verdadera esencia del Yoga.

Entrenamiento completo de 200 horas, incluyendo prácticas, enseñanzas, estudio, acompañamiento y proceso de integración a lo largo de los módulos.

MENSUALIDAD

$2,400 MXN

REGISTRO PREVIO · DOS MESES ANTES

$1,900 MXN mensuales

REQUISITOS PARA PARTICIPAR

Esta formación está dirigida a practicantes con un compromiso real con el camino del Yoga. El camino comienza con una decisión consciente. Si Peregrinaje al Ser es el entrenamiento que resuena contigo y quieres recibir información adicional o iniciar tu proceso de inscripción, contáctanos directamente y con gusto te acompañamos:

INICIAR CONVERSACIÓN