

# Talleres

Museo Casa de la Bola  
www.museoshaghenbeck.mx

Av. Parque Lira 136,  
Col. Tacubaya  
Alcaldía Miguel Hidalgo, CDMX.  
cursosytalleres@museoshaghenbeck.mx  
cursosytalleresfca@gmail.com  
2614.0393 / 55158825 / 26140164  
Ext. 108 - 110



FUNDACIÓN CULTURAL  
ANTONIO HAGHENBECK Y  
DE LA LAMA, I.A.P

 MuseosHaghenbeck  @MHaghenbeck  /museoshaghenbeck

**25** de marzo

Lunes 9 - 10 HRS

10 sesiones

Cuota de recuperación \$ 600.00

## Hatha Vinyasa Yoga

Imparte: Karla Gabriela Roalandini Beyer

La práctica del yoga activa tu metabolismo, tonifica los músculos, libera estrés, crea enfoque, seguridad, confianza, autoestima y atención plena, entre otros beneficios para la salud. La maestra Karla Gabriela Roalandini Beyer te hará realizar asanas (posturas) durante una hora, llevando tu atención plena a la respiración para finalizar en un momento de relajación profunda (Savasana).

Karla G. Roalandini Beyer es instructora certificada a nivel internacional por la Yoga Alliance en Estados Unidos y por Alpha Omega Yoga y Namasté & Pilates en la CDMX. Con 10 años de experiencia, se ha especializado en los estilos Hatha, Hatha Vinyasa, Yoga en silla y Yoga prenatal. Durante 2015 a 2016 fue locutora y autora del programa de radio "Maha Yoga Radio". Está avalada como instructora de fitness y terapeuta en yoga, además ha coordinado y guiado programas y talleres de meditación.