

# CONOCE A NUESTROS INSTRUCTORES



MANDUKA  
YOGA STUDIO



MANDUKA  
YOGA STUDIO

SOY INSTRUCTORA DE YOGA ESPECIALIZADA EN HATHA Y VINYASA. MIS CLASES SE ADAPTAN A LAS NECESIDADES INDIVIDUALES, BUSCANDO QUE LOS ALUMNOS DISFRUTEN LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES DEL YOGA. EN HATHA, ENFOCO EN RESPIRACIÓN Y POSTURAS PARA MEJORAR EQUILIBRIO, FUERZA Y FLEXIBILIDAD; EN VINYASA, FLUIMOS CON LA RESPIRACIÓN PARA AUMENTAR CONCENTRACIÓN.

# HATHA YOGA VINYASA YOGA



VIRIDIANA VELASCO



MANDUKA  
YOGA STUDIO



# YOGA

## INSTRUCTORA DE YOGA

- HATHA - VINYASA YOGA
- PRIMERA SERIE DE ASHTANGA
- YOGA TERAPÉUTICO
- VINYASA RESTAURATIVO
- YIN YOGA
- YOGA ASTROLÓGICO
- SOUND HEALING
- YOGA KIDS

ME ENCANTA SER UN CANAL PARA CREAR LA EXPERIENCIA ADECUADA Y APORTAR A LA PRÁCTICA DE CADA PERSONA O GRUPO. LAS POSTURAS Y LOS MOVIMIENTOS FÍSICOS SON SOLO UN PRETEXTO PARA RESPIRAR.

**PAOLA REYES**



- SWÁSTHYA YÔGA: MI PRÁCTICA ES DINÁMICA E INTEGRAL 8 TÉCNICAS CLAVE (MUDRAS, MANTRAS, PRANAYAMA, KRIYA, ÁSANAS, PRATYAHARA, MEDITACIÓN), ENFOCADAS EN EL EQUILIBRIO, LA ENERGÍA Y LA AUTOSUFICIENCIA.
- HATHA YÔGA: TRABAJO CON POSICIONES ISOMÉTRICAS Y RESPIRATORIAS PARA PROMOVER SALUD, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD.
- VINYASA YÔGA: ME ENFOCO EN UNA PRÁCTICA FLUIDA QUE CONECTA LAS POSICIONES CON LA RESPIRACIÓN.



SOY APASIONADO POR LA ENSEÑANZA Y BUSCO CULTIVAR EL ALTO RENDIMIENTO DE MIS ALUMNOS CON AMOR Y RESPETO.

**EULICES LÓPEZ**

# SWÁSTHYA HATHA-VINYASA

# HATHA-VINYASA



SOY MAESTRA DE YOGA CERTIFICADA EN HATHA-VINYASA Y ALINEAMIENTO RESTAURATIVO, ENFOCADA EN RECUPERAR LA MOVILIDAD DE LA COLUMNA. MIS CLASES, SUAVES Y ACCESIBLES PARA TODOS, COMBINAN MOVIMIENTOS SUTILES Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE PARA LOGRAR BIENESTAR. TAMBIÉN UTILIZO PRANAYAMA, MEDITACIÓN Y HERRAMIENTAS SANADORAS COMO GONGS Y CUENCOS, YA QUE SOY TERAPEUTA DE SONIDO.



DIANA BLANCAS

# NAAM YOGA



MANDUKA  
YOGA STUDIO

TRABAJO CON SHAKTI NAAM YOGA Y SUKSHMA VYAYAMA, DOS PRÁCTICAS QUE COMBINAN RESPIRACIÓN, MOVIMIENTO Y SONIDO PARA EQUILBRAR EL CUERPO Y LA MENTE. A TRAVÉS DE ELLAS, TE AYUDO A REDUCIR EL ESTRÉS, FORTALECER TU SALUD, OPTIMIZAR TU ENERGÍA Y ALCANZAR TU MÁXIMO POTENCIAL FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL.

TODO A TRAVÉS DEL PODER DE LA VIBRACIÓN DEL SONIDO

FUNDADORA DE EVOLVEING. MÉDICA ALÓPATA CON ENFOQUE INTEGRATIVO. TERAPEUTA DE HARMONYUM HEALING. MAESTRA DE SHKATI NAAM YOGA Y SUKSHMA VYAYAMA.

**YOLANDA CARMONA**