

Yoga desde Cero

Curso de Introducción al Yoga

Inicia el 3 de Febrero de 2026
En Estudio Sur y Online

@yogaflorencia



Yoga desde Cero

Indice

<i>Introducción</i>	<i>3</i>
<i>¿Para quién es?</i>	<i>4</i>
<i>¿Qué Incluye?.....</i>	<i>5</i>
<i>Modalidad del Curso</i>	<i>6</i>
<i>Testimonios.....</i>	<i>7</i>
<i>Horarios y Fechas</i>	<i>8</i>
<i>Valores y Medios de Pago</i>	<i>9</i>
<i>Docentes</i>	<i>10</i>
<i>Contacto.....</i>	<i>11</i>

Inicia el 3 de Febrero
En Estudio Sur y Online

@yogaflorencia



Yoga desde Cero

Curso introductorio

Si este año querés
empezar yoga,
no podés perderte esta **tu oportunidad**.

Este curso está **diseñado especialmente** para
que comiences desde cero, **con**
acompañamiento, ganando **conocimiento y**
experiencia en cada clase.

*"El sólido conocimiento y la calidez de
Flor se conjugan para ir armando
desde cero una práctica muy potente
para el cuerpo y la mente.
El formato me permitió integrarme de
a poco, **sentirme más segura y**
conectada con mi cuerpo.
Fue una **experiencia súper**
completa y motivadora."*

*– Testimonio de María
participante del curso en 2023*

¿Es para vos?

Este curso es ideal si:

- Querés empezar yoga pero **te preocupa tener cero experiencia o poca flexibilidad.**
- Sabés de los **beneficios del yoga** y necesitás incorporarlos en tu vida.
- Querés **aprender desde cero** y sentirte bien preparado/a para sumarte luego a mis clases regulares.
- Tenés curiosidad por descubrir **qué estilo de yoga se adapta mejor a tus objetivos.**
- Buscás una **guía paso a paso** en un ambiente seguro, respetuoso y sin presiones.
- Querés conectar con vos mismo/a mientras **aprendés a cuidar tu cuerpo y tu mente.**

Yoga desde Cero

¿Qué Incluye?

Tu inscripción incluye:

- ✨ 6 clases presenciales u online.
- ✨ Contenido y prácticas cortas complementarias online.
- ✨ Grupo de seguimiento por WhatsApp.
- ✨ Material impreso.
- ✨ 15% de descuento en tu primera cuponera post curso.

**"Me encantó el curso,
gracias por el seguimiento
y estímulo constante.
Me cuesta adquirir constancia
en mis actividades, y **este curso
me sirvió un montón.**
Estoy feliz por haberme apuntado."
–Testimonio de Vero,
participante del curso en 2022**

Modalidad del Curso

Un mix perfecto entre práctica, talleres y charlas:

- Prácticas **guiadas paso a paso**: Posturas y ejercicios de respiración aptos para principiantes.
- Talleres teóricos: Aprendé los **fundamentos del yoga** y la ejecución correcta de las posturas.
- Espacios interactivos: Instancias de preguntas y respuestas para **aclarar tus dudas**.
- Contarás con **acompañamiento** para recibir indicaciones personalizadas.

INICIAR INSCRIPCIÓN



Testimonios

"El curso introductorio **superó mis expectativas**. Más allá de las posturas y formalidades, me llevo mucha inspiración, admiración y conciencia. **Noté cambios en poco tiempo: más fuerza, flexibilidad y motivación.** ¡Gracias por tan linda experiencia!"

-Cande, participante del curso en 2023

"**Estoy súper conforme** con el curso y más aún con Flor y su equipo. ¡Una dedicación y entrega increíbles! Se nota el amor por lo que hacen.

Fue muy bueno y me ayudó a superarme.

¡Gracias!"

– Estela, participante del curso en 2022

"Haber llegado a este espacio de Yoga ha significado para mí, además de un grato placer,

un bellísimo universo de descubrimiento

personal a través de la práctica. Mis sentires:

Presencia, Paz, Amor, Alegría, Unidad, Gratitud.

-Sofi, participante del curso en 2023

Yoga desde Cero

Horarios y Fechas

Fechas:

- *Los Martes 3, 10, y 24 de febrero*
- *Los Jueves 5, 12 y 26 de febrero*

** No hay clase en semana de carnaval.*

Horarios:

Martes de 18:00 a 19:15 hs

Jueves de 18:00 a 20:30 hs

 *Presencial: Estudio Sur - Barrio Palermo*

 *Online: vía google meet (en vivo o grabado).*

 *Te recomiendo reservar 30 minutos semanales (además de las clases de martes y jueves) para ver el material complementario.*

INICIAR INSCRIPCIÓN

Yoga desde Cero

Valores y Medios de Pago

\$ 7150

Pago en cuotas con
Mercado Pago

\$6600

Valor *bonificado* para pago por
transferencia bancaria
(a cuenta BROU o ITAU).

INICIAR INSCRIPCIÓN

👉 **Cupos limitados**



Docentes

Soy Florencia D'Ottone, **profesora de yoga con más de 13 años de experiencia** y creadora del método Yoga Integrativo, un enfoque que combina diferentes estilos para ofrecer una práctica inclusiva y enriquecedora.

El yoga ha sido mi herramienta para superar desafíos personales y construir una vida más armónica y equilibrada. Mi misión es crear espacios seguros y respetuosos donde cada alumno pueda explorar y conectar con su bienestar físico y emocional.

Junto a mi equipo, amamos compartir este curso introductorio. Acompañarte en este viaje transformador es un honor.

[Clic aquí para conocer a mi equipo.](#)

INICIAR INSCRIPCIÓN



Yoga desde Cero

*¿tenés alguna pregunta?
contestamos tus dudas con amor*
clic para contactarnos

Inicia el 3 de Febrero de 2026
En Estudio Sur y Online

@yogaflorencia

