

Propuestas

MÉTODO BALANCE



BALANCE EN TU ESPACIO

¿Por qué es importante llevar el Yoga a tu espacio?

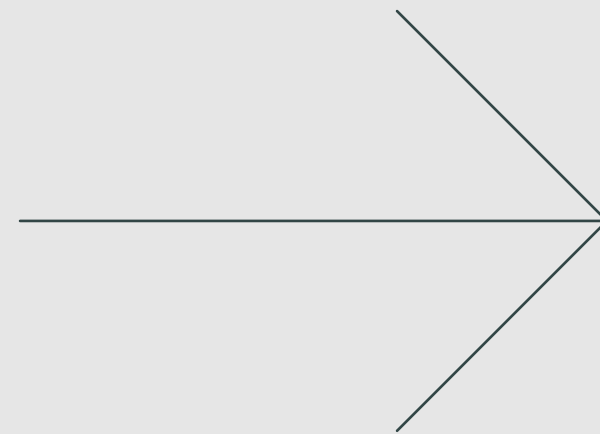
Las prácticas de Yoga y meditación generan cambios súper positivos en la vida de cada persona y, como efecto dominó, en su entorno y ambiente laboral y social. Hoy, muchísimas empresas y organizaciones eligen brindarle este espacio a sus empleados y colaboradores para mejorar su calidad de vida en todos los aspectos.

¿Qué ofrecemos?

Desde el método ofrecemos diferentes actividades y herramientas como: **Yoga, meditación, mindfulness, entrenamiento neuro cognitivo, astrología, coaching y nutrición**, con el fin de lograr una mejora significativa en el desarrollo y la experiencia de la persona. ¡Te invitamos a que vos también formes parte de este mundo!



PRINCIPALES PROPUESTAS DE BALANCE



CLASE BALANCE + MEDITACIÓN

- Práctica de yoga fluida, apta para todos.
- Clase guiada de 40 min: Respiración Consciente + Serie Dinámica + Estiramiento + Meditación sonora

RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

- Clase focalizada en la enseñanza de diferentes técnicas de respiración para la relajación y el control de la ansiedad y el estrés.
- Se enseñan 3 técnicas diferentes.

JORNADA DE CLASES CORTAS

- Clases entre 15/20 minutos dentro de una jornada eventual.
Respiración Consciente + Movilidad articular
+ Estiramientos + Meditación Guiada
- Media jornada: 4 horas
- Jornada completa: 8 horas

**Todas las propuestas incluyen viáticos.
Seguros y extras no incluidos.*

PRINCIPALES PROPUESTAS DE BALANCE



**Todas las propuestas incluyen viáticos.
Seguros y extras no incluidos.*

TALLERES O CHARLAS DEL TEAM

—• Integramos charlas o prácticas del equipo de Coaching, Tarot, Nutrición y Astrología, siendo una opción auténtica y original para incorporar dentro de la empresa o evento particular. Se abre el abanico a consultas y preguntas puntuales.

CLASE MENTAL TRAINING TECH

—• Clase de entrenamiento cerebral y estimulación cognitiva para equipos de trabajo especializado en MTT Corporate, avalado por la Academia Santa María.

EXPERIENCIA MINDFULL WINE & TAROT

—• Encuentro personalizado de hasta 15 personas para trabajar los sentidos a través del **mindfull tasting** acompañado de vinos de alta calidad, disfrutando de una sesión de tarot interactiva.

BALANCE WE MOVE

—• Plataforma virtual de clases exclusivas de Yoga, Mindfulness, meditaciones y pranayamas. Para uso libre exclusivo corporativo/empresas.

—• Packs: formato anual / semestral / trimestral
Consultar por valores haciendo **[click acá](#)**



Ella es CAM RIGANTI,
creadora e instructora del
Método Balance, guía y líder
de un equipazo de profesionales
y grandes personas.

Te invitamos a que la conozcas
en su página personal @yoga.balance

in Mirá quiénes ya confiaron en Balance
para llevar el bienestar a su espacio

¿CÓMO CONTRATARNOS?

SI LAS PROPUESTAS TE PARECIERON COPADAS,
SIMPLEMENTE CONTACTANOS POR WHATSAPP,
GMAIL O REDES SOCIALES.

- Detallanos qué propuesta querés contratar y coordinamos los detalles para organizar todo con tiempo y amor.
- Todos los valores son válidos en el mes corriente de la cotización 2025 y no incluyen % de retención. Consultar por medios de pago.

Cualquier consulta estamos a disposición.

¡GRACIAS POR CONFIAR
EN BALANCE!

NUESTROS MEDIOS DE CONTACTO



Buenos Aires, Argentina
(¡Pero Balance ya está en todo el mundo!)



+54 9 11 7362 0946



experiencia.balance@gmail.com



www.metodoyogabalance.com



[@metodo.balance](https://www.instagram.com/metodo.balance)

