

## Propuestas

---

# MÉTODO BALANCE



# BALANCE EN TU ESPACIO

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

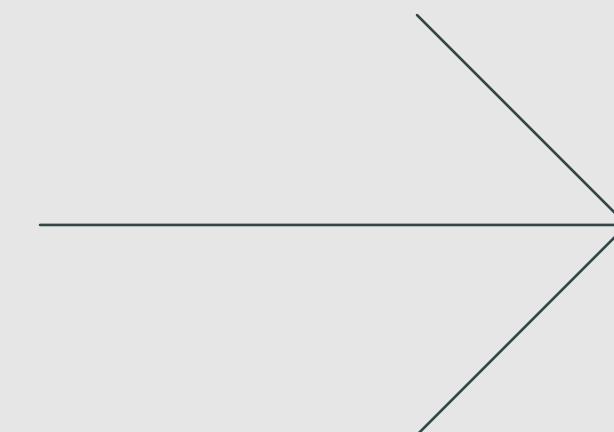
Las prácticas de Yoga y meditación generan cambios súper positivos en la vida de cada persona y, como efecto dominó, en su entorno y ambiente laboral y social. Hoy, muchísimas empresas y organizaciones eligen brindarle este espacio a sus empleados y colaboradores para mejorar su calidad de vida en todos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

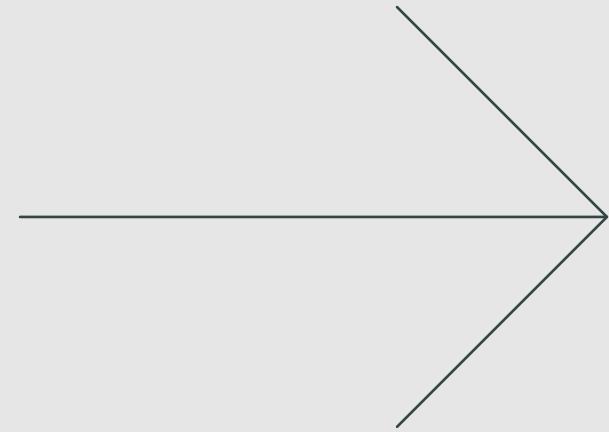
- Clase focalizada en la enseñanza de diferentes técnicas de respiración para la relajación y el control de la ansiedad y el estrés.
- Se enseñan 3 técnicas diferentes.

## 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

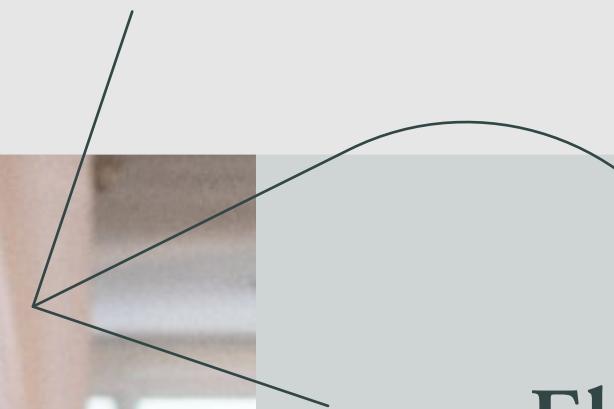
- Clase de entrenamiento cerebral y estimulación cognitiva para equipos de trabajo especializado en MTT Corporate, avalado por la Academia Santa María.

## 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, Mindfullness, 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**



**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](mailto:experiencia.balance@gmail.com)

 [www.metodoyogabalance.com](http://www.metodoyogabalance.com)

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

