

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



*\*Todas las propuestas **incluyen viáticos.***

***Seguros y materiales** necesarios según la propuesta elegida **no están incluidos** en la cotización. CONSULTAR.*

*Materiales: mats, instrumentos y sonido, vinos, entre otros.*

## 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**

# PRINCIPALES PROPUESTAS DE BALANCE



*\*Todas las propuestas **incluyen viáticos.**  
**Seguros y materiales** necesarios según la propuesta  
elegida **no están incluidos** en la cotización. **CONSULTAR.**  
Materiales: mats, instrumentos y sonido, vinos, entre otros.*

## 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

 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)

