



Yoga Sin Fronteras

¿Quieres ser parte de un cambio positivo que **transforma vidas** y promueve la **justicia social**?

@yoga_sinfronteras

<https://yogasinfronteras.org/>

Quiénes somos



Yoga Sin Fronteras es una organización sin ánimo de lucro con más de seis años de experiencia que trabaja para que el yoga sea accesible, inclusivo y transformador.

Nuestra misión es llevar el yoga a colectivos en situación de vulnerabilidad y/o en riesgo de exclusión social y formar a profesionales comprometidos con una práctica sensible, humana y basada en la evidencia.

Creemos en un yoga que no juzga, que acompaña y que transforma desde lo más profundo.

Misión, visión y valores



Misión

Compartir la práctica del yoga con los colectivos más vulnerables y en riesgo de **exclusión social**. Creemos que los efectos del yoga son beneficiosos para todo el mundo y, por eso, queremos compartirlos con quienes más lo necesitan.



Visión

Aspiramos a ver un mundo sin injusticia social y sin diferencias, donde se respeten los **derechos humanos de todas las personas**, independientemente de su raza, su género, su religión, su condición social y sus capacidades.



Valores

-  **Inclusión**
-  **Justicia Social**
-  **Autenticidad**

Creemos en un yoga que no excluye. Que no exige llegar a tocarse los pies, sino que invita a tocar el corazón.

Historia de la ONG

Todo empezó en Lesbos, Grecia, en plena crisis de refugiados de 2015. Meritxell Martorell, entonces periodista, se encontraba cubriendo lo que allí ocurría cuando algo dentro de ella cambió. Rodeada de historias truncadas por la guerra y el exilio, sintió que no bastaba con narrar: necesitaba ofrecer algo más que palabras. **Sabía que el yoga no sería una solución, pero sí un respiro.** Un gesto de humanidad, de cuidado, de presencia.

Fue allí donde nació la semilla. Poco después viajó a Tanzania e implementó un programa de yoga para los niños y niñas del orfanato donde colaboraba. Lo que empezó como un gesto espontáneo se convirtió en una vocación.

En 2019, esa vocación tomó forma legal y fundó Yoga Sin Fronteras, organización sin ánimo de lucro en España, con una misión clara: **llevar el yoga a personas en situación de vulnerabilidad.** Desde hospitales a cárceles, desde centros de adicciones a escuelas, desde residencias de mayores a centros de menores, allí donde más se necesita y menos llega.



Historia de la ONG

Hoy, aquella semilla ha florecido en **una comunidad internacional comprometida con un yoga inclusivo, accesible y profundamente humano**. Un yoga que no se basa solo en la intuición, sino también en el rigor: trabajamos con profesores y especialistas reconocidos, colaboramos con hospitales de referencia y entidades sociales de prestigio, y hemos **desarrollado nuestro propio método basado en la evidencia y la experiencia directa** en el terreno.

Lo que comenzó como un acto espontáneo de cuidado se ha convertido en una organización sólida que acompaña, escucha y transforma. Porque **cuando el yoga se ofrece con compromiso, rigor y empatía, deja de ser una práctica individual para convertirse en una herramienta colectiva de justicia social**.



Impacto y logros

Desde 2019, hemos acompañado a miles de personas a reconectar con su cuerpo, su bienestar y su derecho a sentirse bien.

Además, hemos fortalecido nuestra presencia en el ámbito europeo a través de proyectos de investigación e impacto social.

Estos datos no son solo números. Son personas. y estamos muy agradecidas de que formen parte de nuestra trayectoria.

+4.200

personas beneficiadas directamente por nuestros programas.

+500

personas formadas en nuestras formaciones inclusivas y programas educativos.

+620

docentes colaborando activamente, de forma voluntaria o profesional.

+ 30

programas activos en más de 9 países

+77

becas otorgadas.

+23k

miembros de nuestra comunidad en redes sociales y en la base de datos.

Algunes de las entidades colaboradoras



Retos sociales que abordamos

Nos enfrentamos a realidades complejas donde el acceso al bienestar no está garantizado. Nuestros proyectos buscan dar respuesta a estas situaciones desde el acompañamiento, la inclusión y el respeto profundo por cada persona.

- **Soledad, exclusión y estigmatización** de estos colectivos.
- **Falta de acceso** a espacios de cuidado físico y emocional.
- **Cansancio y agotamiento** de quienes cuidan a otros.
- **Carencia de referentes inclusivos** en la enseñanza del yoga.
- **Estereotipos sociales sobre el yoga**, asociado habitualmente a cuerpos perfectos, jóvenes, blancos, flexibles y sin limitaciones, que refuerzan la idea errónea de que el yoga no es para todas las personas.
- **Desconocimiento generalizado sobre el potencial del yoga inclusivo**, tanto en la población como en muchas entidades sociales, debido a que es una disciplina aún poco visibilizada.

El yoga como herramienta basada en la evidencia científica

Aunque durante años se ha asociado el yoga con espiritualidad o ejercicio físico, hoy sabemos que es mucho más. Numerosos **estudios científicos avalan sus beneficios en la salud física, mental, emocional y social.**

El tipo de yoga que enseñamos en Yoga Sin Fronteras —adaptado, inclusivo, sensible y terapéutico— **se basa en evidencia sólida y actual.**

Algunos **beneficios comprobados** por la ciencia:

- Reduce los niveles de **estrés y ansiedad** (Harvard Medical School, 2018).
- Mejora la **calidad del sueño y la regulación emocional** (Sleep Science Reviews, 2016).

- Disminuye síntomas de **depresión leve a moderada** (Journal of Affective Disorders, 2020).
- Favorece la **función cognitiva** en personas mayores (International Psychogeriatrics, 2019).
- Aumenta la percepción de **autoeficacia y bienestar subjetivo** (Frontiers in Psychology, 2021).
- Reduce el **dolor crónico** (Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017).

En contextos vulnerables —como el trauma, la exclusión social o la enfermedad—, el yoga adaptado puede ser una **herramienta complementaria para el acompañamiento terapéutico** y la mejora de la calidad de vida.

En Yoga Sin Fronteras **no ofrecemos yoga como producto**, sino como **herramienta de intervención social con base científica y humana**.

¿Por qué ser patrocinador de Yoga Sin Fronteras?

Porque aquí no solo hay una causa bonita.
Hay estrategia. Hay visibilidad. Y hay retorno.

Sabemos que una empresa que decide patrocinar un proyecto no lo hace solo por buena voluntad.

Lo hace porque quiere posicionarse, diferenciarse, conectar con su comunidad y generar un impacto que también se vea reflejado en su marca.

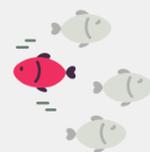
Apoyar a Yoga Sin Fronteras te da todo eso.





Te posicionas

Tu marca se asocia a una ONG con un propósito claro: hacer que el bienestar llegue a todas las personas, no solo a quienes pueden pagarlo. Eso te coloca en un lugar distinto: como una empresa que no solo dice, sino que hace.



Te diferencias

En un mercado saturado de mensajes vacíos, aliarte con un proyecto real, medible y con base científica es una decisión estratégica. No solo suma reputación. **Suma coherencia.**



Ganas visibilidad

Durante los primeros 6 meses de 2025, nuestros contenidos han tenido **más de 1,6 millones de visualizaciones, hemos alcanzado a más de 385.000 personas,** y nuestra web y newsletter siguen creciendo cada mes. Tu marca puede estar ahí: en nuestras redes, eventos, talleres y campañas.



Recibes valor

No hablamos solo de poner tu logo. Hablamos de **contar tu historia como marca comprometida.** De aparecer en contenidos co-creados, de tener materiales para comunicar lo que estás haciendo. Y de formar parte de algo que tus clientes —y tu equipo— valoran.

Impacto y alcance real

Durante el primer semestre de 2025, hemos logrado:

+1,7 millones de visualizaciones de contenido
(suma de redes sociales, web y YouTube)

+ 400.000 personas alcanzadas
(entre Instagram, Facebook, TikTok y LinkedIn)

Más de 42.600 interacciones

+5.600 clics directos en enlaces
(a campañas, formaciones, información o colaboraciones)

Una newsletter con más de 45.000 envíos y 43% de tasa de apertura,
muy por encima de la media del sector.

Más de 28.000 páginas vistas en la web en los últimos 3 meses,
con un promedio de 127 visitas diarias.

¿Por qué buscamos patrocinadores?

La labor social que desarrollamos, llevando el yoga a colectivos en situación de vulnerabilidad, solo es posible gracias a **una red de profesoras comprometidas y a las entidades sociales** con las que colaboramos. Sin embargo, la sostenibilidad de este proyecto no puede depender únicamente de la venta de formaciones o de fondos puntuales.

Necesitamos construir una base sólida que nos permita sostener y ampliar nuestras acciones sin comprometer la calidad ni la accesibilidad.

Por eso, abrimos esta vía de colaboración con empresas:

- ✓ Para que puedan formar parte activa del cambio.
- ✓ Para que su marca se asocie con un proyecto real, humano y transformador.
- ✓ Y para que, juntas, podamos seguir acercando el yoga allí donde más se necesita.

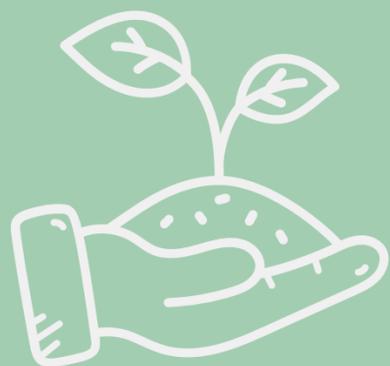
NIVELES DE PATROCINIO

Ofrecemos **distintas formas de colaboración** adaptadas al nivel de implicación y recursos de cada marca.

Cada patrocinio **contribuye directamente a sostener nuestros programas sociales, formaciones inclusivas y clases gratuitas en contextos vulnerables.**

Semilla

(1.000 €/año)



Para marcas que quieren empezar a apoyar el cambio desde lo local y humano.

- ✓ Logo en la sección “Marcas que nos apoyan” de la web.
- ✓ Agradecimiento en stories de Instagram.
- ✓ 1 publicación grupal anual en redes, Instagram y LinkedIn (agradeciendo a las marcas Semilla, con mención).
- ✓ Mención en informe anual de impacto.
- ✓ Acceso anticipado a campañas solidarias (con posibilidad de sumarse como marca colaboradora puntual).

Compromiso

(5.000 €/año)



Para marcas que quieren consolidar una alianza estratégica con impacto y reputación.

Incluye todo lo del Nivel Semilla, más:

- ✓ Aparición destacada en una newsletter o artículo dedicado a su marca, enviado a toda nuestra comunidad.
- ✓ Presencia del logo en carteles de actividades, talleres o formaciones.
- ✓ 1 publicación exclusiva en redes con storytelling adaptado.
- ✓ Kit de contenidos para comunicar la colaboración en sus propios canales.
- ✓ Participación con productos/muestras en actividades presenciales.
- ✓ Invitación online a un taller para su equipo, con certificado de participación simbólico.

Nirvāṇa
(10.000 €/año)



Patrocinadores principales con los que co-creamos impacto a largo plazo.

- ✓ Logo en la página “Marcas que nos apoyan”, en posición destacada.
- ✓ 3 publicaciones anuales co-creadas, diseñadas conjuntamente para generar el máximo impacto.
- ✓ Aparición en vídeos o piezas audiovisuales vinculadas a campañas de comunicación o impacto social.
- ✓ Artículo o entrevista en el blog o la newsletter, enfocada exclusivamente en la marca y su alianza con YSF.
- ✓ Diseño y lanzamiento de una acción conjunta: puede ser un taller con causa, un reto solidario, una campaña de concienciación o un evento co-creado.
- ✓ Participación como entidad invitada en eventos o jornadas solidarias.

Elige el nivel que mejor se alinee con tu propósito y posibilidades.

Y si tienes una idea diferente o quieres adaptar la colaboración a las necesidades de tu marca, **estamos abiertas a crear una propuesta personalizada.**

Lo importante no es cuánto, sino cómo caminamos juntas hacia un mismo propósito.

Testimonios



Testimonios





Juntos podemos transformar vidas y demostrar que otra forma de cuidar es posible. ¿Hablamos?

Directora

Meritxell Martorell

info@yogasinfronteras.org
+34 635 69 15 94

Responsable de Comunicación

Amalia Toma

comunicacion@yogasinfronteras.org

Redes sociales

Instagram | Facebook | LinkedIn | YouTube
@yoga_sinfronteras

Web

yogasinfronteras.org