

# Memoria anual de Yoga Sin Fronteras 2024



# ÍNDICE

## **1 CARTA DE LA FUNDADORA**

## **2 SOBRE YOGA SIN FRONTERAS**

- 2.1. ¿Quiénes somos?
- 2.2. Misión, visión y valores

## **3 ESTRUCTURA Y GOBERNANZA**

- 3.1. Modelo organizativo y liderazgo
- 3.2. Principios éticos y transparencia
- 3.3. Red de voluntariado

## **4 COMPROMISO Y SOSTENIBILIDAD**

- 4.1. Análisis de materialidad
- 4.2. Temas relevantes para YSF y sus stakeholders

## **5 IMPACTO SOCIAL 2024**

- 5.1. Programas y proyectos realizados
- 5.2. Enfoque de equidad, diversidad e inclusión
- 5.3. Entidades colaboradoras

## **6 SOSTENIBILIDAD ECONÓMICA**

- 6.1. Modelo de financiación
- 6.2. Resultados económicos del año

## **7 ALINEACIÓN CON LOS ODS**

## **6 MIRADA AL FUTURO**

- 8.1. Retos y objetivos estratégicos

# Carta de la fundadora

A quienes creen que el yoga puede cambiar el mundo, mi más honestas gracias.



Cuando fundé Yoga Sin Fronteras, lo hice con una certeza: **el yoga puede ser una herramienta de transformación social si lo sacamos de los lugares de siempre y lo llevamos donde más se necesita.**

Hoy, años después, esa visión se ha convertido en una red viva, ética y profundamente humana. Un movimiento de personas comprometidas con llevar el yoga a hospitales, centros de mujeres, centros educativos, espacios comunitarios y tantas otras

realidades que suelen quedar fuera del foco. Porque el bienestar no puede ser un lujo ni una moda: debe ser **un derecho.**

2024 ha sido un año de consolidación, de profesionalización interna, de más alianzas, más impacto y más aprendizajes. Hemos llegado a más de 250 personas en situación de vulnerabilidad, hemos acompañado con respeto y escucha, hemos formado a profesionales con mirada inclusiva, y lo más importante: **hemos sembrado vínculos reales.** Todo esto sin perder de vista la **rigurosidad y la evidencia** que sostienen nuestra metodología propia: un enfoque inclusivo, sensible, terapéutico y accesible, que entiende el yoga como una herramienta para el bienestar integral.

Aún tenemos muchos retos por delante. El principal, como siempre, es la sostenibilidad. Queremos seguir creciendo sin perder el alma del proyecto, sin renunciar a la calidad humana ni a nuestra coherencia ética. Para eso necesitamos más apoyos, más redes, más manos abiertas.

Gracias a todas las personas que lo hacéis posible: voluntariado, equipo, entidades colaboradoras, profesores formadores y aliadas invisibles. Seguiremos caminando juntas, con humildad, con compromiso y con un profundo respeto por cada historia que se cruza en nuestro camino.

Con gratitud y determinación,

**Meritxell Martorell**

Fundadora y directora de Yoga Sin Fronteras





# Sobre Yoga Sin Fronteras

## Quiénes somos

Yoga Sin Fronteras es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja para **democratizar el acceso al yoga**, acercándolo especialmente a personas en situación de vulnerabilidad o exclusión social.

Nuestra razón de ser es **desmitificar esta práctica milenaria**, alejándola del elitismo, para llevarla allí donde más puede transformar.

Creemos en un **yoga auténtico, humano y transformador**, que pone en el centro la respiración, la escucha y el vínculo entre personas.

Promovemos una **práctica sensible e inclusiva**, fundamentada en la evidencia científica, que aborda la salud desde una perspectiva integral: **física, cognitiva, emocional y social**.





# Misión, Visión y Valores

## Misión

Compartir la práctica del yoga con quienes más lo necesitan, generando espacios de conexión entre cuerpo, mente y emociones desde una mirada inclusiva, sensible, terapéutica y accesible.

## Visión

Construir un mundo donde el yoga sea una herramienta universal para el bienestar integral, la transformación social y la justicia social, sin barreras de acceso ni exclusiones.

## Valores

- **Inclusión:** Hacemos posible lo que parecía reservado a unos pocos.
- **Justicia social:** Trabajamos para equilibrar desigualdades estructurales.
- **Equidad:** Ofrecemos más a quienes menos han recibido.
- **Empatía:** Escuchamos, sentimos y respondemos desde el corazón.
- **Coherencia:** Somos lo que proponemos, también hacia dentro.

# Estructura Organizativa y Gobernanza

## Estructura organizativa y liderazgo

En Yoga Sin Fronteras hemos apostado por una **estructura organizativa ágil, horizontal y basada en la colaboración continua**, alejada de los modelos jerárquicos tradicionales. Nuestra gobernanza se sustenta en la **confianza, la coherencia ética y el liderazgo consciente**.

La organización está liderada por **Meritxell Martorell**, *fundadora y directora general*, quien coordina la estrategia general, los programas y las formaciones, junto a **Jessica García**, *Project Manager*, con quien comparte la gestión diaria y la toma de decisiones operativas.

Este núcleo directivo impulsa el rumbo del proyecto, alineando visión, acción y sostenibilidad. A su alrededor, se articula un equipo técnico comprometido y especializado, que fortalece las distintas áreas clave:

- **Amalia Toma** – *Responsable de Marketing y Contenidos*: lidera la comunicación, el branding y la estrategia digital.
- **Adrià Sala** – *Co-fundador y Director Financiero*: vela por la viabilidad económica y la correcta gestión de recursos.
- **Mireia Coma-Cros** – *Coordinadora de Proyectos de Salud*: diseña formaciones y programas en el ámbito sanitario.



- **Marta Comajuncosa** – *Coordinadora de Voluntariado*: acompaña, forma y articula la red de facilitadores/as en yoga inclusivo.

En 2024 fortalecimos nuestra estructura interna, definimos roles clave y profesionalizamos áreas esenciales como **la comunicación, la estrategia de alianzas y la sostenibilidad organizativa**, consolidando así las bases de un crecimiento consciente y con propósito.

## Políticas éticas y de transparencia

En Yoga Sin Fronteras nos regimos por principios de **equidad, diversidad, no discriminación y respeto a los derechos humanos**. Todas nuestras actuaciones se alinean con un compromiso firme hacia la **ética, la integridad y la transparencia**. Cumplimos con la legislación vigente y garantizamos una gestión responsable y coherente. Publicamos de forma abierta nuestros resultados, memorias e informes, promoviendo una cultura de **rendición de cuentas y confianza mutua** con nuestras comunidades, colaboradores y financiadores.





## Red de Voluntariado

Durante 2024 consolidamos nuestra **Red de Profesionales de Yoga Sin Fronteras**, compuesta por más de **30 facilitadores y facilitadoras** formadas en nuestro propio método de yoga inclusivo (**Método ISTA**) con presencia activa en **14 provincias de España** y expansión internacional en países de **Europa y Latinoamérica**.

El voluntariado en YSF se basa en una propuesta **ética, cuidada y acompañada**, que pone en el centro tanto a quienes reciben como a quienes ofrecen. Cada intervención se diseña de forma conjunta con la **entidad colaboradora**, adaptando la práctica a las **necesidades reales del colectivo** y garantizando un entorno **seguro, respetuoso y transformador**.

Creemos en un voluntariado con sentido, donde el compromiso y la sensibilidad se traducen en experiencias humanas de alto impacto social y emocional. Nuestra red no solo crece en número, sino también en profundidad, calidad y coherencia.



# Análisis de Materialidad

## Temas relevantes para YSF y sus stakeholders

Yoga Sin Fronteras es una organización comprometida con llevar el yoga, la meditación y la educación psicoemocional a colectivos en situación de vulnerabilidad. A través de nuestro método propio ISTA, impulsamos una transformación real desde la **empatía, la salud integral y el respeto por la diversidad**.

Durante 2024 realizamos un ejercicio de análisis de materialidad para identificar los temas más relevantes para nuestra organización y nuestras partes interesadas. Esta revisión se basó en nuestro contexto operativo, los principios fundacionales de YSF y el impacto real y potencial de nuestras actividades en las personas y en el entorno.

Tabla 1 Temas materiales identificados

TEMA MATERIAL	JUSTIFICACIÓN	GESTIÓN Y ACCIONES CLAVE
Accesibilidad e inclusión	Democratizar el yoga y hacerlo accesible para todos.	Clases gratuitas o becadas, yoga adaptado a diferentes condiciones y contextos.
Salud y bienestar psicoemocional	Mejorar la calidad de vida mediante prácticas conscientes.	Aplicación del método ISTA con enfoque holístico: cuerpo, mente y emociones.



TEMA MATERIAL	JUSTIFICACIÓN	GESTIÓN Y ACCIONES CLAVE
Diversidad y no discriminación	Trabajar con colectivos diversos en situación de exclusión social.	Inclusión activa de personas LGTBI, migrantes, mayores, enfermos crónicos, entre otros.
Formación y empoderamiento	Formar profesionales y comunidades desde una mirada inclusiva y transformadora.	Formaciones, talleres y programas de certificación accesibles y adaptados.
Alianzas estratégicas	Aumentar el impacto a través de redes colaborativas.	Trabajo conjunto con ONG (Cáritas, Creu Roja), hospitales y marcas con valores afines.
Sostenibilidad financiera	Asegurar la continuidad de los programas gratuitos y accesibles.	Modelo híbrido: ingresos por formaciones, subvenciones y colaboraciones institucionales.
Transparencia y rendición de cuentas	Generar confianza con beneficiarios, financiadores y aliados.	Publicación de informes anuales, cuentas y resultados de forma abierta en la web.
Evaluación de impacto social	Medir y comunicar el valor real de nuestras acciones.	Encuestas, recogida de testimonios, evaluación cualitativa y cuantitativa de los

**Yoga Sin Fronteras** reafirma su compromiso con una gestión sostenible, inclusiva y consciente. Este informe refleja nuestra voluntad de seguir mejorando, de la mano de nuestros aliados y comunidades, para que el yoga sea una herramienta de transformación real y accesible para todos.

# Impacto social 2024

## Programas y proyectos realizados en 2024

Durante 2024, el eje central de nuestra actividad fue la implementación de programas de yoga inclusivo en colaboración con entidades sociales de todo el territorio. A través de estas alianzas, ofrecemos sesiones gratuitas o subvencionadas a personas en situación de vulnerabilidad: mujeres víctimas de violencia, personas mayores, jóvenes en riesgo de exclusión, personas con diversidad funcional, pacientes oncológicos, entre otros colectivos.

Estas sesiones no solo son espacios de movimiento consciente, sino también de escucha, contención emocional y reconexión con el cuerpo y el presente. Cada intervención se diseña de forma colaborativa con la entidad aliada, adaptando la práctica a las necesidades específicas del grupo, desde una perspectiva profesional, ética y basada en la evidencia científica.

El voluntariado en YSF es una propuesta cuidada, ética y transformadora, que vela por el bienestar tanto de quienes reciben como de quienes facilitan. En muchos casos, las propias entidades valoraron profundamente estos espacios y contribuyeron a su financiación, apoyando así la sostenibilidad del modelo.

Gracias a la expansión de nuestra red de profesionales y entidades colaboradoras, conseguimos **ampliar significativamente nuestro alcance e impacto** durante este año:

- **Más de 250 personas beneficiarias directas.**
- **Perfiles atendidos:** mujeres, personas mayores, personas migradas, personas con diversidad funcional, jóvenes, pacientes oncológicos...
- **Zonas de intervención:** Cataluña, Madrid, Murcia, Málaga, Bilbao, entre otras.



IMAGEN	NOMBRE DEL PROGRAMA	DESCRIPCIÓN BREVE
	<b>Yoga para mujeres</b>	Sesiones terapéuticas centradas en el empoderamiento físico y emocional de mujeres, incluyendo mujeres migrantes y/o víctimas de violencia.
	<b>Yoga para personas mayores</b>	Prácticas suaves y adaptadas que promueven la movilidad, la vitalidad y el bienestar emocional, combatiendo la soledad no deseada.
	<b>Yoga y discapacidad intelectual</b>	Clases inclusivas adaptadas a personas con discapacidad intelectual, fomentando la autoestima, el juego y la conexión cuerpo-mente.
	<b>Yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas</b>	Acompañamiento físico y emocional en procesos de enfermedad, tratamiento o recuperación. Una práctica segura, respetuosa y restaurativa.
	<b>Yoga para niños, niñas y jóvenes en riesgo de exclusión</b>	Espacios de conexión emocional, regulación, escucha y juego para fortalecer la autoestima y el sentido de pertenencia en la infancia y adolescencia vulnerable.
	<b>Yoga y salud mental</b>	Intervenciones específicas para personas con sufrimiento psíquico. Espacios de calma, presencia, expresión y reconexión.



## Formaciones

Las formaciones de **Yoga Sin Fronteras** son clave para nuestra misión: multiplicar el impacto social a través de la profesionalización de facilitadores conscientes. Compartimos nuestra propia metodología con profesionales del yoga y del ámbito psicosocial, tejiendo una red de agentes de cambio capaces de llevar esta herramienta a contextos donde más se necesita.

Además de ser una potente **herramienta de sensibilización**, las formaciones son una fuente clave de sostenibilidad económica para el proyecto, lo que nos permite seguir ofreciendo clases gratuitas en entornos vulnerables.

En 2024 impartimos:

- Formación de Yoga para la Inclusión
- Formación de Yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas
- Formación de Yoga para Embarazo y Postparto
- Formación de 200h en Hatha-Vinyasa Yoga

Con el apoyo de nuestra red de voluntariado, colaboramos con más de 35 entidades sociales, incluyendo hospitales, centros educativos y comunitarios, alcanzando más de 950 horas de práctica voluntaria.

## Testimonios o casos de éxito.

“Me ayudó a volver a sentir mi cuerpo después del cáncer. Ya no tengo miedo de mirarme.” — Gemma, alumna de yoga para personas con cáncer

“Conocer mujeres valientes con las que se podía hablar el mismo idioma y entendernos. Superó infinitamente lo que podía esperar.” — Romy, participante en retiro de yoga oncológico

“Me hace un bien inimaginable. Se me olvida respirar por el sufrimiento, y aquí lo vuelvo a recordar.” — Pilar, participante en programa de salud mental

“Este espacio fue muy bonito. Me ayudó a relajarme mentalmente y sentirme cómoda.” — Mariame, participante en programa familiar

“Se abrió una nueva ventana. Integro los contenidos a mi ritmo, con más respeto por mi cuerpo y mi proceso.” — Beba, alumna de formación solidaria

## Equidad, Diversidad e Inclusión

Desde su creación, Yoga Sin Fronteras promueve activamente la **equidad de género**, la **diversidad cultural** y la **accesibilidad universal** en todos sus programas y formaciones. Creemos que el yoga debe estar al alcance de **todos los cuerpos, edades, capacidades, culturas e identidades**, y trabajamos cada día para que eso sea posible.

Nuestro enfoque incorpora una mirada **interseccional, sensible al trauma y centrada en la dignidad humana**, reconociendo las múltiples opresiones que atraviesan a las personas y adaptando la práctica a sus realidades concretas.

En 2024:

- **Integramos contenidos sobre diversidad, lenguaje inclusivo y trauma** en nuestras formaciones.
- **Trabajamos con colectivos LGTBI, mujeres migrantes, personas mayores, personas con discapacidad intelectual y pacientes oncológicos**, entre otros.
- **Fortalecimos alianzas con entidades especializadas** en salud mental, diversidad funcional, género y exclusión social.
- **Ofrecimos acompañamiento ético y cuidado al voluntariado**, garantizando procesos seguros para todas las personas implicadas.

La inclusión para nosotras no es solo un principio: es una práctica diaria, viva y en evolución constante.

## Entidades colaboradoras en 2024

Durante 2024 trabajamos con más de **35 entidades sociales, sanitarias y educativas en distintos territorios**, consolidando una red de colaboración que hace posible llevar el yoga allí donde más se necesita.

Estas alianzas han sido fundamentales para adaptar nuestras intervenciones a contextos diversos, generar impacto real en la comunidad y garantizar prácticas seguras, accesibles y sostenibles.

A continuación, se detallan las entidades con las que colaboramos activamente este año:

Barcelona	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AFANOC</li> <li>• Aspanias</li> <li>• Associació Residencial Maragall</li> <li>• Associació Socio Cultural Can Mariner*</li> <li>• Associació Superar l'Ictus Barcelona</li> <li>• Autisme amb Futur</li> <li>• Casal dels Infants</li> <li>• Centre Educatiu de Justícia Can Llupià</li> <li>• Fundació ABD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundació Acollida i Esperança</li> <li>• Fundació Àmbit Prevenió</li> <li>• Fundació Comtal</li> <li>• Fundació Pere Relats</li> <li>• Fundació Pere Tarrés</li> <li>• Fundació Salut Alta</li> <li>• Fundación IRES</li> <li>• Hestia Alliance</li> <li>• Hospital de Mataró</li> <li>• Residencial Tres Magnolias</li> </ul>

## Madrid

- Asociación Cirvite
- CAR Alcobendas
- Cruz Roja
- Federación de Mujeres Progresistas
- Fundación ANDE
- Red de Espacios de Igualdad
- Universidad Europea de Madrid - Grupo VEnCE

## Otras ubicaciones

- Asociación AIDEMAR (Murcia)
- Asociación Alfarala (Málaga)
- Posada de los Abrazos (Bilbao)

# Sostenibilidad económica

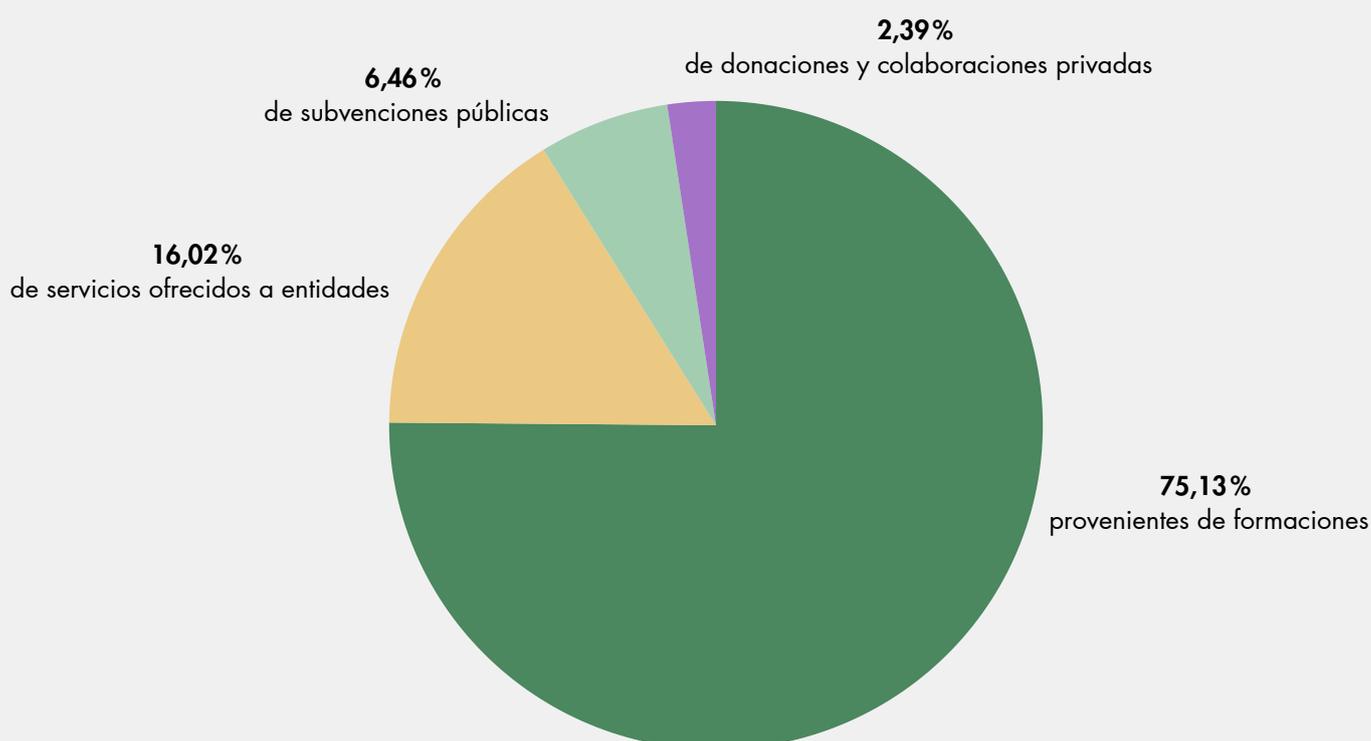
## Desempeño Económico y Financiación

Yoga Sin Fronteras sostiene su actividad a través de un **modelo híbrido de financiación**, que combina ingresos propios —procedentes de formaciones, talleres y productos— con **subvenciones públicas**, colaboraciones institucionales y donaciones privadas.

Este equilibrio entre ingresos y propósito nos permite garantizar la **sostenibilidad de nuestras intervenciones sociales**, manteniendo la calidad, la coherencia y la accesibilidad de todos nuestros programas.

En 2024:

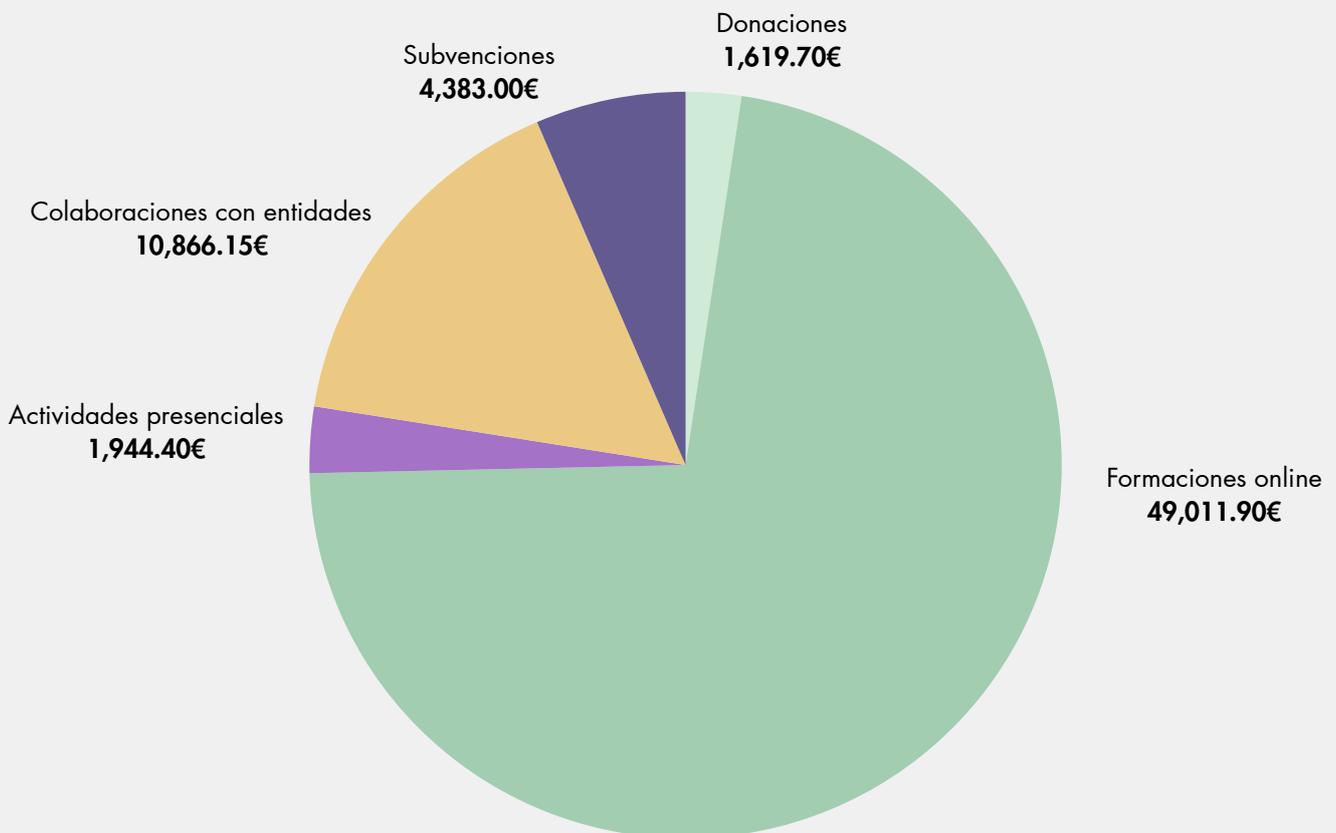
- **Ingresos totales: 67.825,15 €**
- **Distribución de ingresos:**



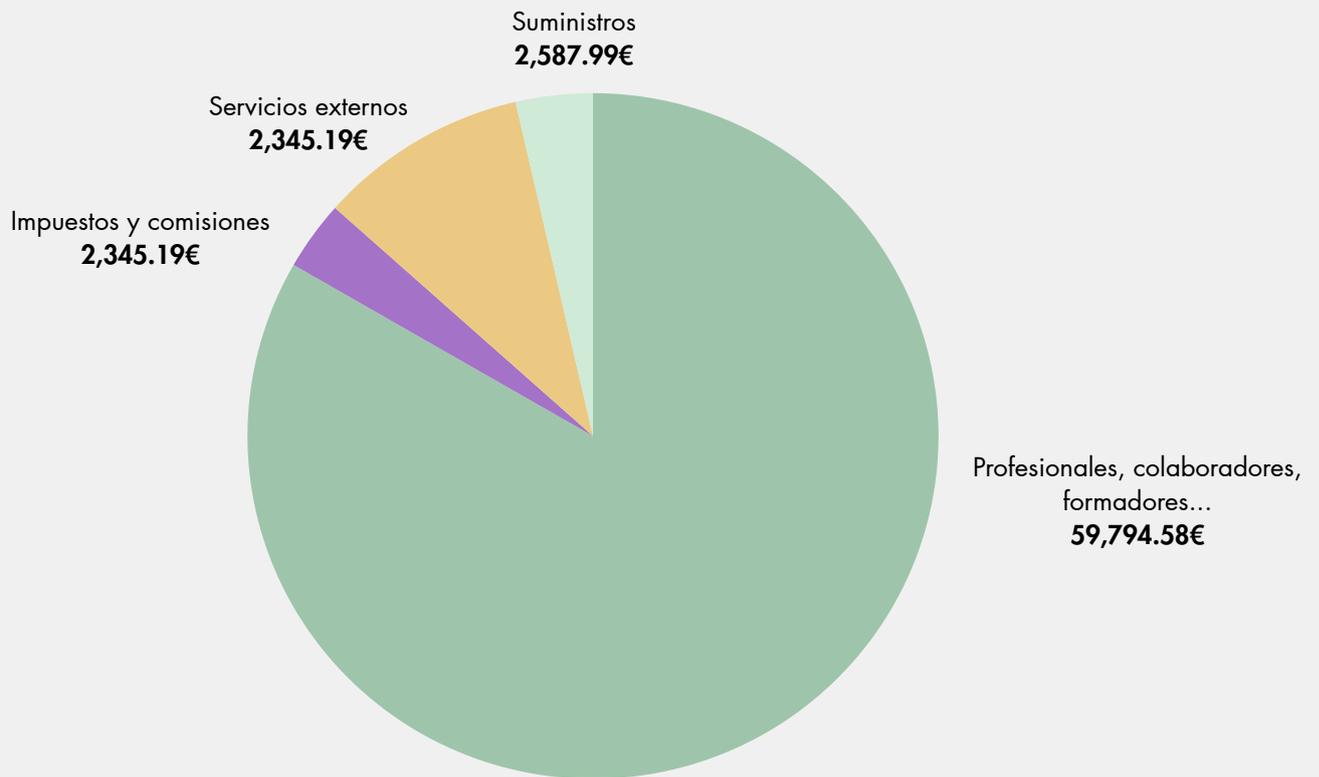
Este modelo mixto nos permite seguir ofreciendo **clases gratuitas en contextos vulnerables**, ampliar el alcance de nuestras formaciones y fortalecer las alianzas que sostienen nuestra misión.

Seguimos trabajando para diversificar las fuentes de financiación y consolidar nuevas vías de colaboración con entidades públicas, empresas con propósito y personas comprometidas con el bienestar colectivo.

## Nuestros ingresos en 2024



## Nuestros gastos en 2024



# Contribución a los ODS

El trabajo de Yoga Sin Fronteras está alineado con la Agenda 2030 y contribuye de forma directa al logro de varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente aquellos relacionados con la salud, la educación, la igualdad y la reducción de desigualdades.

Nuestra acción diaria, tanto en el ámbito social como en el formativo, responde al compromiso de construir un mundo más justo, equitativo y sostenible.



ODS 3: Salud y bienestar.



ODS 4: Educación de calidad.



ODS 5:  
Igualdad de género.



ODS 10:  
Reducción de las desigualdades.



ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos

# Mirada al futuro

## Planes y objetivos a corto y largo plazo

En Yoga Sin Fronteras miramos al futuro con compromiso, conciencia y visión a largo plazo. Tras un año de consolidación y expansión, nos planteamos nuevos retos que nos invitan a **seguir creciendo sin perder la esencia**.

Nuestros principales objetivos para los próximos años incluyen:

- **Fortalecer la sostenibilidad financiera de la organización**, diversificando ingresos y ampliando la red de entidades colaboradoras, mecenas y patrocinadores.
- **Ampliar la presencia territorial en nuevas regiones** de España y Latinoamérica, a través de formaciones, proyectos piloto y nuevos convenios.
- **Profundizar en el impacto social**, midiendo resultados de forma rigurosa y compartiendo buenas prácticas con otras organizaciones del tercer sector.
- **Desarrollar proyectos de responsabilidad social corporativa (RSC)** con empresas que compartan nuestros valores, integrando el yoga como herramienta de bienestar para sus equipos y, a la vez, financiando proyectos sociales.
- **Consolidar el Campus Yoga y Salud**, como espacio de formación continua para profesionales del bienestar con enfoque social, inclusivo y basado en la evidencia.
- **Impulsar acciones de incidencia**, que posicionen al yoga como herramienta de salud pública, prevención y acompañamiento terapéutico.

YOGA SIN FRONTERAS

Llevamos el  
yoga donde  
más se necesita.





## Contacto

Web: [www.yogasinfronteras.org](http://www.yogasinfronteras.org)

Correo electrónico: [info@yogasinfronteras.org](mailto:info@yogasinfronteras.org)

Instagram: [@yoga\\_sinfronteras](https://www.instagram.com/yoga_sinfronteras)

Teléfono: +34 635 69 15 94