



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 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.

Coherencia: Somos lo que proponemos, también hacia dentro.

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

+87

becas otorgadas.

+23k

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

Algunes de las entidades colaboradoras

Instituciones que han confiado en nosotras para llevar el yoga a quienes más lo necesitan



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 colaborar con Yoga Sin Fronteras?

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

Sabemos que una empresa que decide colaborar con 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 empresa.

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 empresa 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 crear talleres conjuntamente y visibilizar lo que hacemos juntos.

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.

FORMAS DE COLABORAR

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

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

Encuentro inclusivo en Benet Corner



Para empresas que quieren disfrutar de una experiencia vivencial de yoga inclusivo

Actividad vivencial donde empleados de la empresa comparten una sesión de yoga en silla y dinámicas de conexión con personas con **discapacidad intelectual**.

¿Dónde?

Espai comunitari **Benet Corner**, gestionado por Fundació Comtal

- **Duración:** 2 horas. Charla + clase + dinámica grupal
- Sensibilización real y vivencial.
- Fomento de valores como la empatía, el respeto y la inclusión.
- Oportunidad de involucrar al equipo en una acción con propósito real

¿Quién participa?

- Máximo 10 trabajadores/as de la empresa.
- 8 beneficiarios/as con discapacidad intelectual.
- 1 facilitadora de **Yoga Sin Fronteras**

Maratón de Yoga Solidario



Para empresas que quieren colaborar directamente con nuestra ONG en fechas especiales

Actividad solidaria donde empleado/as de la empresa participan en una maratón de **yoga y bienestar** en apoyo a colectivos vulnerables.

- Coincidiendo con días clave como el **Día Mundial del Cáncer de Mama** (19 de octubre), el **Día de la Discapacidad** (3 de diciembre) o el **Día Internacional de la Mujer** (8 de marzo).
- Durante una semana, se ofrecerán varias clases de yoga adaptadas (presenciales y/o online) para empleados/as de la empresa.
- Cada sesión (online o presencial) será guiada por facilitadoras de **Yoga Sin Fronteras** y vinculada a una causa concreta: cáncer, discapacidad, mujeres en riesgo, etc. Se pueden organizar entre 3 y 6 sesiones a lo largo de la semana

Impacto social real y directo. Todo lo recaudado (donaciones de los trabajadores o financiación directa de la empresa) irá destinado a los programas sociales de Yoga Sin Fronteras.

Programa Yoga Corporativo



Para empresas que quieren cuidar a sus trabajadores

Desde **Yoga Sin Fronteras** también ofrecemos programas de yoga corporativo con impacto social.

Creemos que el bienestar no debe quedarse solo en el ámbito individual, sino extenderse al colectivo. Por eso, acompañamos a empresas que quieren cuidar a sus equipos de forma consciente, mientras generan un cambio real en la sociedad.

Al contratar nuestros programas corporativos:

- Estás financiando proyectos sociales de yoga para personas en situación de vulnerabilidad
- Promueves el bienestar físico y mental dentro de tu equipo, a través de prácticas adaptadas, accesibles y con sentido.
- Podrás recibir un informe de impacto emocional o breve resumen visual de la experiencia para la memoria RSC.

Programa Yoga Corporativo



Yoga en la oficina

Clases semanales online o presenciales de 45 a 60 minutos en horario de oficina antes, durante o después del horario laboral. Adaptadas a todo tipo de cuerpos, edades y niveles (yoga en silla, mindfulness, yoga dinámico, etc.).



Programas personalizados

Programas online personalizados y en diferido.
Pausas activas / micro sesiones (15-20 min)
Respiración, movilidad, estiramientos y foco.
Perfectas para equipos con poco tiempo.
Frecuencia: diaria, semanal o mensual.



Talleres temáticos

Jornadas de Team Building de un día
Sesiones grupales en la naturaleza
Dinámicas de grupo, yoga, meditación y tiempo de conexión auténtica.
→ Opción de vincular con el proyecto social de Yoga Sin Fronteras (ej: clase solidaria, formación interna con impacto, storytelling con propósito).



Objetivos

- Mejorar la salud física y mental de los equipos.
- Prevenir el estrés laboral, el *burnout* y los trastornos músculo-esqueléticos.
- Aumentar la concentración, la energía y la **productividad**.
- Fortalecer la cohesión y el sentido de pertenencia entre los equipos.
- Ofrecer herramientas reales de autocuidado adaptadas al entorno laboral.

Personalización según tus necesidades

Hacemos un diagnóstico previo y diseñamos el programa que mejor se adapta a:

- Horarios y espacios disponibles.
- Cultura corporativa.
- Niveles y condiciones físicas del equipo.
- Objetivos de RSC o bienestar laboral.



Valor añadido Yoga Sin Fronteras



- Colaboras con una **entidad social** con más de seis años de experiencia.
- Profesionales formados en yoga inclusivo, sensible y adaptado.
- Método ISTA (Inclusivo, Sensible, Terapéutico y Accesible) basado en la **evidencia científica**.
- Contenido alineado con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) y la salud integral en el ámbito laboral.

Algunas de las empresas que ya han confiado en nuestros programas de yoga corporativo



Testimonios



Testimonios





Contacto

Responsable de Comunicación

Amalia Toma

comunicacion@yogasinfronteras.org

Directora

Meritxell Martorell

info@yogasinfronteras.org

+34 635 69 15 94

Redes sociales

Instagram | Facebook | LinkedIn | YouTube

[@yoga_sinfronteras](#)

Web

yogasinfronteras.org