



Petit BamBou

La app de meditación mindfulness más exitosa de Europa: Petit BamBou, llega a México.

-
- *Petit BamBou, la app con mas de 3 millones de usuarios llega a nuestro país.*
 - *La app, que ayuda a desarrollar el hábito de la meditación de una forma sencilla e innovadora.*
 - *Más de 25 programas de meditación diseñados por expertos en mindfulness.*
-

CDMX 6 de Mayo 2019.- Desde Europa llega a México [Petit BamBou](#); la primera aplicación de meditación enfocada al mindfulness o atención plena que ayuda desarrollar el hábito de la meditación.

[Petit BamBou](#) (disponible para iOS y Android) es una app que enseñará y acompañará en su día a día a todas esas personas que deseen meditar, principiantes o no, utilizando un método innovador, eficaz y simple a través de audios de meditación de 10 – 20 minutos.

Todos los programas han sido desarrollados por psicólogos, psiquiatras y expertos en mindfulness y cada programa va acompañado de analogías en forma de dibujos para enseñar y ayudar a recordar los principios más importantes de la meditación.

En la app se pueden encontrar mas de 300 meditaciones sobre diferentes temáticas como el estrés, el trabajo, el sueño, la alimentación, familia, compasión y paz interior entre otros, además de programas específicos para niños y adolescentes; ya que practicar mindfulness desde la infancia favorece la creatividad, mejora la concentración y la empatía. Lo único que se necesita es tener un teléfono inteligente o una tablet a la mano y unos audífonos.

Benjamin Blasco y Ludovic Dujardin, los dos fundadores de Petit BamBou son apasionados de la meditación, el desarrollo personal y el coaching. Benjamin aconseja “desarrollar el hábito de la meditación y encontrar esos 10 minutos al día que mejor se adapten a la rutina diaria, bien sea por la mañana, por la tarde o por la noche. El uso de una app como Petit BamBou puede ayudar a afianzar este hábito y a motivarnos para la siguiente sesión”.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118
www.rpmluxurybrands.com.mx

México es un país en donde se vive con mucho estrés, con un ritmo lleno de ajetreo, rapidez e inmediatez. En lugar de estar atentos a lo que estamos haciendo, estamos pensando en el pasado o planificando el futuro. De hecho podemos llegar a tener más de 60,000 pensamientos al día, lo que al final acaba provocando mas estrés y ansiedad.

Este ritmo de vida frenético que llevamos hoy día hace imprescindible el uso de técnicas rápidas y eficaces para ayudarnos a reducir los niveles altos de estrés. Se ha demostrado que la meditación mindfulness ayuda a reconectar con nosotros mismos, reducir los problemas de insomnio y por consiguiente reducir considerablemente los niveles de estrés y ansiedad. El mindfulness ayuda también a prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

[Petit BamBou](#) ya está disponible para todos los mexicanos. Desde ya se pueden conocer sus beneficios y enamorarse de esta innovadora y maravillosa aplicación, que mejorará sin duda su calidad de vida.

Petit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de tu Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación.

El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN129.00

Suscripción semestral: MXN 669.00

Suscripción anual (solo a través de web): MXN1,081.00

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx