



Petit BamBou

Mindful eating una forma de comer en conciencia plena.

- *Petit BamBou y el Palacio de Hierro se unieron para compartir una experiencia de Mindful eating a un grupo de socialités.*
 - *Ilana Ospina la vocera de Petit BamBou fue la encargada de guiar la dinámica de mindful eating.*
 - *Un área destinada al wellness, dentro de Palacio de Hierro Santa Fe.*
-

CDMX 11 Septiembre 2019.- El pasado 10 de septiembre en el restaurant *El Huerto*, dentro del área Wellness del [Palacio de Hierro](#) Santa Fe, se llevó a cabo una experiencia increíble de mindful eating. Esta actividad estuvo dirigida para un selecto grupo de hombres y mujeres que son amantes del wellness, de cuidar su alimentación, cuerpo y espíritu.

En un ambiente lleno de buena vibra, calidez, hospitalidad y energía positiva se dieron cita 40 personas aproximadamente para degustar un delicioso brunch guiado por Ilana Ospina, vocera oficial para México de [Petit Bambou](#), la app de meditación más exitosa en Europa.

Los invitados al llegar pudieron saludarse, convivir y disfrutar de una bebida a base de té verde que ofreció Matcha Kaori, el mejor Tea Bar dentro de Wellness Palacio de Hierro.

Posteriormente todos pasaron al restaurant El Huerto, donde Myren Trueba, Gerente de Marketing y Relaciones Públicas les dió la bienvenida y dejó que Ilana Ospina guiara una dinámica de reflexión y meditación con burbujas de jabón, simulando ser estas, todos los pensamientos negativos, ideas, problemas, situaciones que día a día traemos en la mente y no nos permiten disfrutar de manera plena el aquí y el ahora.

Una vez teniendo la mente “limpia” y preparada, se comenzó a servir el delicioso brunch para todos los invitados, Ilana Ospina fue llevando desde la conciencia a todos y cada uno a que disfrutaran cada platillo; que olieran, miraran y saborearan cada elemento; que sintieran las diferentes texturas, colores, olores y sabores para obtener un mayor placer y conciencia de lo que estaba entrando a sus cuerpos.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

Este menú fue especial y exquisito, consistió en 3 tiempos:

- Jugo Detox Desinflamatorio
- Jugo Jícama Hidratante
- Tacos de Jícama
- Hummus
- Ensalada de Salmon Rostizado
- Bizcocho de chocolate

Esto, es lo que promueve Petit BamBou, la conciencia plena, el poder estar presentes de verdad, desde lo más profundo de nuestro ser, el ser coherentes con nuestro cuerpo, nuestro espíritu y nuestra mente.

Algunos de los invitados a este increíble evento fueron: Raquel Bessudo, Ale Gonzalez, Adianez Hernández, Rodrigo Cachero, Gaby Crassus, Jivan Vinod, Franka Rosas, Raquel Saldarriaga, Maribel Montes, Natacha Falzoni, Vanessa Ifergan, Veronica Orozco, Sofía Rocher, Lesly Plusquellec, Tato Vizuet, Christoph Mayrofer, Rocio Marfil, Teresa Luengo, Denise Gorocica, Pilar Lecumberri, María José Padrós, Mónica Villaseñor, Caro Rey, Araceli Martínez del Campo, Elsa Charvel, entre otros.

Petit BamBou cuenta ya con 27 programas de meditación y 350 sesiones que han sido diseñadas por expertos en mindfulness, psicólogos y psiquiatras de reconocido prestigio.

Ahora es más fácil lograr el bienestar físico, emocional y espiritual; y contribuir a que vivamos en un mundo con mentes más sanas y felices, Petit BamBou pone ese granito de arena e invita a que todos lo hagamos desde un Smartphone.

Acerca de:

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

Acerca de:

Ilana Ospina, Colombiana de nacimiento, vivió en París en los años 90 y fue la primera mujer latinoamericana a ser una destacada Dj internacional. Llevó la música electrónica a más de 19 países a lo largo de 5 continentes. En paralelo a la música lleva más de 20 años practicando y estudiando meditación y sus asinaturas afines.

Es facilitadora de *Mindfulness Based Stress Reduction* del IMM y de 'atención plena' del método Eckhart Tolle. Egresada del '*Institute for Mindful Leadership*' y *Kriya Yogui* del SRF. Meditadora *Vipassana*, ha vivido más de 100 días en retiros en silencio.

Coach de vida certificada del UCI y facilitadora de '*Playing Big for Women*' & '*Heart Math*'.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx