



Petit BamBou

### **Petit BamBou organizó una clase de cocina consciente con Georgina Ferrer, Coach Nutricional.**

- 
- *12 mujeres aprendieron a cocinar en consciencia gracias a Petit BamBou y Georgina Ferrer.*
  - *Una nueva iniciativa que promueve la consciencia plena en otros ámbitos de nuestras vidas.*
- 

**CDMX 14 octubre 2019.-** [Petit Bambou](#), cuenta con un programa de meditación de alimentación consciente, que consta de 8 sesiones. Este programa acompaña a quienes desean encontrar una relación saludable y alegre con los alimentos y su cuerpo, al reducir el estrés alimentario.

[Petit Bambou](#) quien ha sido parte de una serie de actividades donde el objetivo principal es crear bienestar, no solo físico, sino emocional y mental, el pasado 11 de octubre; organizó junto con Georgina Ferrer, Coach Nutricional una clase de cocina consciente; para un selecto grupo de mujeres, quienes en un ambiente casual, divertido y cargado de energía positiva disfrutaron de esta maravillosa clase.

Dicha experiencia se llevó a cabo en Sobremesa, una preciosa casa ubicada en la Colonia Roma, perfectamente ambientada y adaptada para poder realizar este tipo de actividades.

Las invitadas: Lorenza Azcarraga, Ana Lucía de Teresa, Verónica Peyrelongue, Aurelia Lemaire, Natalia Davila, Anna Fernandez, Raquel Saldarriaga, Sandra Chollet, Adriana Dávila, Manon Reuter, Mariana Braun, quienes llegaron muy puntuales a la cita, fueron recibidas por el equipo de Petit Bambou posteriormente tomaron una meditación guiada por Ilana Ospina, embajadora de Petit Bambou.

Después de la meditación, en plena consciencia y relajadas, las invitadas pudieron comenzar la clase de cocina con Georgina Ferrer. Durante una hora y media, las asistentes aprendieron a cocinar recetas súper saludables, integrando los alimentos de forma consciente, los platillos que se prepararon fueron:

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

[www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

- Hoummus de Betabel
- Ensalada de Arúgula, hinojo y gajos de toronja
- Salmón con costra de especias
- Panqué de almendra y miel, sin harina.

Al final de la clase, todas las invitadas se sentaron en la larga mesa de Sobremesa para comer lo que se cocinó convirtiendo esta actividad en una experiencia exquisita, enriquecedora y diferente.

Gerogina Ferrer compartió con las invitadas parte de su experiencia y trayectoria y al final comentó: “Hagamos que la energía de los alimentos transforme nuestro cuerpo, mente y espíritu”, algo que va muy de la mano con los valores y principios de Petit Bambou.

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:

Georgina Ferrer, mexicana certificada como Health Coach en el Institute for Integrative Nutrition (IIN), estudios en medicina funcional sobre el cuerpo humano, ha tomado cursos de alimentación viva y con esas bases forma a alumnos de nutrición vía cursos de cocina holística.

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 asignaturas 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](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)