



Petit BamBou

Body Scan una forma de conectar profundamente con el cuerpo y las sensaciones.

- *Petit BamBou y El Palacio de Hierro una vez más compartiendo salud y consciencia.*
 - *Adry Leal, invitada especial de Petit BamBou guio una hermosa dinámica de yoga y Bodyscan.*
 - *Una mañana de yoga y meditación en La Fábrica Wellness para comenzar con el pie derecho.*
-

CDMX 19 noviembre 2019.- Practicar mindfulness, yoga, o meditación, son actividades que pueden ayudar a mejorar la salud, la capacidad de disfrutar cada momento al máximo; sin que el estrés, dolor, tristeza, ansiedad o cualquier otra emoción sean impedimento para vivir la vida plenamente, en consciencia y felices.

El pasado 19 de noviembre un maravilloso grupo de socialités se dieron cita en La Fábrica Wellness, dentro de El Palacio de Hierro Santa Fe. Aquí pudieron comenzar su mañana con una novedosa y grandiosa experiencia de yoga y meditación basada en BodyScan impartida por Adry Leal, quien se ha sumado al pull de especialistas en temas de mindfulness para [Petit BamBou](#) en México.

Las invitadas quienes venían muy cómodas para su práctica, entraron al salón Alma Zen, escucharon la bienvenida por parte de Blanca Mayagoitia, el equipo de [Petit BamBou](#) encabezado por Jacob García y Andrea Peña y finalmente Adry Leal, experta en yoga y mindfulness.

Posteriormente comenzó una sencilla dinámica de Yoga, que ayudó a que todos pudieran desconectarse del mundo exterior y empezaran a conectarse con su interior, desde un ambiente lleno de armonía, paz, tranquilidad y energía.

Una vez finalizada su sesión de yoga, Adri Leal guio una interesante y muy buena meditación de Body Scan, que permite conectarse de manera muy profunda con las sensaciones corporales de uno mismo y con la propia respiración que es el corazón de cada

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx

meditación. La respiración es la forma de conectar, escucharnos y estar en el momento presente, así como de hacer una revisión mental del estado físico.

Este tipo de meditación permite reconectarse con cada parte del cuerpo, conocer y reconocer sus movimientos, sensaciones y vernos desde dentro. De igual forma permite la relajación muscular de manera que ayuda a contrarrestar problemas de insomnio o severo estrés.

Algunos de los invitados a este evento fueron: Mónica Villaseñor, Carla Martínez, Tato Vizuet, Franka Rosas, Vero Orozco, Tatiana Rodríguez, Ahilyn Leyva, Giselle Leal, David Barragan, Daniel Azuara, Gabi Giltner, Itzel DeKrutff, Mariana Rubio, Otto Minera, etc.

Al finalizar esta gran experiencia, todos pasaron a Blaho a tomar un delicioso jugo y bowls de fruta para reponer energía.

Este tipo de meditación: Body Scan; se puede encontrar dentro de los programas de meditación guiada de la app [Petit BamBou](#).

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:

Adry Leal.

Inicia su práctica de yoga los 15 años de edad. Certificada en India: Asthanga yoga, en Thailandia: Hatha Yoga, México: Yoga Vinyasa. Nueva York: Dharma Yoga, Rainbow Kids, Yoga niños.

Más de 10 años dando clases de yoga y meditación.

Fundadora de Zentrom Yoga (escuela de yoga) en 2011 y en la actualidad imparte retiros, clases, talleres y certificaciones y ceremonias espirituales en eventos privados y para empresas.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

www.rpmluxurybrands.com.mx