



Petit BamBou

**Ilana Ospina vocera de Petit Bambou te enseña como calmar la ansiedad: #Medita en casa.**

---

- *México llega a la fase 2 de la contingencia sanitaria. "Quédate en casa" piden autoridades.*
  - *Ilana Ospina vocera de Petit Bambou en México se une a la iniciativa #medita en casa.*
  - *Petit BamBou crece su número de usuarios a través de la suma y aportación de sus recursos y colaboradores.*
- 

**CDMX 30 de marzo 2019.-** El pasado martes 24 de marzo quedó declarada en México oficialmente la fase 2 ante la pandemia mundial del COVID-19, por el Subsecretario de salud, Hugo Lopez-Gatell.

Esta noticia implica la firme petición de las autoridades de "quedarse en casa" pues lo que se pretende en esta fase es doblar la curva de propagación del virus y mantener una lenta aceleración de contagios.

Lo que si aumenta y a un nivel de aceleración bastante rápido en este país, es el miedo, la incertidumbre, la preocupación de millones de familias que se están viendo afectadas de manera sumamente importante ante la incapacidad de dejar de trabajar y generar ingresos para sus familias.

Petit Bambou, sabe que la meditación puede ser un buen aliado ante esta situación para encontrar momentos de serenidad y así reducir el estrés o la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.

Para ayudar a los mexicanos en este camino, la app de meditación Petit Bambou pone a disposición y de forma gratuita durante el tiempo que dure el confinamiento los siguientes recursos:

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

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

- Desde la [App](#) acceso gratuito a los programas de meditación “Ansiedad” para adultos y para los más pequeños, el programa de meditación para niños de entre 5 y 12 años.
- **Ilana Ospina**, experta en mindfulness y vocera de Petit Bambou en México se suma al grupo de colaboradores que a través de su experiencia y conocimiento, ayudará a millones de personas a encontrar la calma y a bajar sus niveles de ansiedad con meditaciones sencillas en directo que podrán seguirse desde la cuenta de Instagram de [Petit Bambou](#) a las 8:30 am, tiempo de CDMX.

De igual forma a través de la cuenta de Instagram de Petit Bambou se podrán realizar otras meditaciones en directo a diferentes horas del día:

- **Meditación para adultos** con **Antonio Gallego**, experto en Mindfulness y coach profesional.
- **Meditación para niños** con **Belén Colomina**, psicóloga y experta en mindfulness para niños y familias. Colaboradora de Petit Bambou. Todos los días a las 12:00 pm tiempo de CDMX.

La agenda de estas meditaciones e interesantes pláticas con especialistas en temas como sueño, deporte, alimentación, pareja, etc se puede consultar en sus redes sociales de FB: [PetitBambouES](#) e IG: [petitbambou\\_es](#).

En Europa han incrementado de manera importante el número de usuarios que usan esta app para reducir la ansiedad, encontrar momentos de calma y tratar de llevar de la mejor manera posible esta época de confinamiento y aislamiento social.

Petit Bambou esta contigo y con todos los mexicanos. #meditaencasa

#### Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 4 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 400 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad..., y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse.

Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

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