



Petit BamBou

## La meditación puede ayudar a disfrutar mucho más el período de vacaciones.

---

**CDMX 10 Agosto 2020.**- Sin importar en donde se esté y a pesar de la incertidumbre, la app de meditación Petit BamBou ayuda a reconectar con uno mismo y disfrutar del descanso veraniego.

Decir “vacaciones” es pensar automáticamente en descanso y relajación. El cerebro registra sensaciones de disfrute, es decir, de vivir el presente y deleitarse con el mar, la montaña, las siestas y el no hacer nada. Un estudio de la Universidad de Harvard ha demostrado que el “efecto vacaciones” reduce el estrés y mejora el sistema autoinmune a corto plazo, y si añadimos el factor “meditación” estos beneficios perduran durante más tiempo. Sin embargo, este es un verano atípico, en el que muchas personas están invadidas por el miedo al contagio por Covid-19 o a un nuevo confinamiento, la ansiedad y la incertidumbre por la imposibilidad de planificar; en el que quizá no sea posible moverse de la ciudad, o en cualquier caso no poder hacer todo lo que realmente les gustaría. ¿Se renuncia entonces a la necesidad de desconectar de las obligaciones y reconectar con lo que genera un goce y disfrutar? ¡Claro que no!

Como explica Ilana Ospina, experta en mindfulness y colaboradora de **Petit BamBou**, “este verano tenemos la misión de hacer todo lo posible por sentirnos bien. La intensidad de los últimos meses nos ha dejado exhaustos. Merecemos descansar y reponer nuestra mente, cuerpo y alma”.

### Verano Mindful, Verano feliz.

Puede que sean unas vacaciones diferentes, pero no tienen porqué ser peores. Los consejos de Ilana Ospina pueden impulsarnos a conseguirlo:

- **Permitirse descansar.** El 25-35% de la población adulta sufre insomnio transitorio debido al estrés y las preocupaciones cotidianas. “Hay muchos estudios que avalan los beneficios de un sueño profundo y reparador, esencial para estar de buen ánimo y con la mente despejada. Si aún de vacaciones nos toca madrugar, es bueno reservarse un par de días a la semana y permitirnos un horario más relajado”, aconseja la experta.

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

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

- **Seguir una dieta rica en frutas y verduras frescas.** “El consumir abundante agua a primera hora y tener una dieta equilibrada facilitará un óptimo funcionamiento del cuerpo y mayor tranquilidad mental, así como comer de forma consciente, compartiendo y disfrutando”.
- **Practicar el detox digital.** “Nada nos aporta más satisfacción que compartir tiempo de calidad con los demás; poder escuchar, sin la distracción propia de las pantallas, crea una sensación de vínculo”.
- **Disfrutar más de los tuyos.** “La cercanía con la enfermedad, algo presente en plena pandemia, despierta la conciencia de lo frágil que puede ser la vida y lo grato que es amarse más”.
- **Meditar en la playa, la montaña o en la ciudad.** “Meditar durante el verano puede ayudar a vivir plenamente estos días y, además, a preparar la mente para la vuelta a la “nueva” rutina. Si se está empezando, es posible que se piense, ¿cómo y cuándo podré yo meditar? Con apps de meditación como Petit BamBou es fácil: solo necesitas tu Smartphone y unos audífonos”.
  - **En la playa.** “Prueba a bajar a una hora temprana para disfrutar de la calma. Presta atención a los sonidos de las olas, la brisa, siente cómo el sol va calentando más, etc”.
  - **En la montaña o en el campo.** “Busca un rincón que te transmita paz y déjate llevar por los sonidos de los pájaros, de los árboles, empápate de los olores y de las sensaciones”.
  - **Si te quedas en tu ciudad.** “Quizá al levantarte, con la tranquilidad de la mañana, o al irte a dormir. Si ya meditabas antes, puede que te resulte más fácil. ¿Y si pruebas a hacerlo en el banco de un parque, o mientras practicas running? En la meditación en movimiento, estar pendiente de las sensaciones corporales y poner los 5 sentidos a trabajar puede ser muy gratificante”.

*\* La app de meditación Petit BamBou cuenta con diferentes programas que pueden ayudar a las personas a vivir un verano mindful. De todas ellas, una gran recomendación es la **categoría Covid, 19**, con programas específicos para combatir la **Ansiedad o el Miedo**, conseguir un **Sueño Sereno** o superar un **Duelo**. Cada programa tiene entre 10 y 15 sesiones que duran entre 10 y 15 minutos.*

#### Acerca de:

[Petit BamBou](#) es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 5 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 450 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)