Publicado en CDMX el 12/09/2019

# [Mindful eating una forma de comer en conciencia plena](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 dio 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 se llevan en la mente y no 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. 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 del ser, el ser coherentes con el cuerpo, el espíritu y la 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 vivir en un mundo con mentes más sanas y felices, Petit BamBou pone ese granito de arena e invita a que todos lo hagan 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 vídeos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación. El primer programa consta de 8 sesiones y 6 vídeos gratuitos. Disponible en iOS y Android. Suscripción mensual: MXN 129.00 Suscripción semestral: MXN 669.00 Suscripción anual (solo a través de web): MXN 1,081.00 Acerca de: Ilana Ospina, Colombiana de nacimiento, vivió en París en los años 90 y fue la primera mujer latinoamericana en 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 Reductiondel IMM y de and #39;atención plena and #39; del método Eckhart Tolle. Egresada del and #39;Institute for Mindful Leadership and #39; y Kriya Yoguidel SRF. Meditadora Vipassana, ha vivido más de 100 días en retiros en silencio. Coach de vida certificada del UCI y facilitadora de and #39;Playing Big for Women and #39; and and #39;Heart Math and #39;.

**Datos de contacto:**

Andrea Peña Quiroz

5534887118

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mindful-eating-una-forma-de-comer-en](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Gastronomía Sociedad Eventos Restauración Medicina alternativa Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)