

Meditación en casa, gratis programa de meditación para la ansiedad by Petit BamBou

Meditar es una gran opción para estar tranquilos durante la época de aislamiento. Petit BamBou se suma abriendo su programa de ansiedad de manera gratuita

Ante la situación actual, es normal sentir ansiedad, miedo, estrés, dificultades para dormir, etc. La práctica del mindfulness puede contribuir a reducir el estrés y a que se consiga enfrentar esta situación desde la calma.

Petit BamBou quiere aportar sus recursos para contribuir al bienestar emocional de quien lo necesite en estos difíciles momentos, sin importar en que parte del mundo se encuentre. A partir del lunes 16 de Marzo y durante 15 días, el programa de meditación Ansiedad está disponible de forma gratuita en la App y desde el ordenador en su página web <http://www.petitbambou.com/es/>.

A través de cada sesión (que se puede realizar en cualquier momento del día) los creadores y desarrolladores de la app tratan de aportar nuevas herramientas que ayuden a más gente a desarrollar más serenidad, relajación y a reducir la ansiedad y el miedo o incluso a superarlos completamente.

Además, todos los días a las 8:00 am tiempo de España se hará una sesión en directo con uno de los colaboradores y experto en mindfulness Antonio Gallego a través de la cuenta de Instagram @petitbambou_es y se intentarán resolver todas las dudas sobre la práctica de la meditación que puedan surgir.

“Juntos, conseguiremos salir de esta contingencia”.

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.

Datos de contacto:

Andrea Peña Quiroz
5534887118

Nota de prensa publicada en: [Ciudad de México](#)

Categorías: [Mujer](#) [Hombre](#) [Sociedad](#) [Ocio](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Medicina alternativa](#) [Niños](#) [Ciudad de México](#)

Mexico Press

<https://www.mexicopress.com.mx>