Publicado en CDMX el 17/06/2019

# [Petit Bambou, una nueva forma de experimentar el mindfulness](http://www.notasdeprensa.es)

## 35 socialités fueron las invitadas para conocer en exclusiva esta famosa app. La app de meditación mindfulness más importante de Europa llegó a Mexico

 El pasado 13 de junio un grupo de 35 socialités se dieron cita en el restaurant Treze con Z para conocer la app de meditación más importante de Europa: Petit BamBou; que hoy en día tiene más de 3 millones de usuarios. En este evento las invitadas pudieron disfrutar de un delicioso y sano desayuno mientras Jacob García y Elodie Weil, los responsables de la comunicación de Petit BamBou compartieron la historia de como nació Petit BamBou, las características de la app, así como los beneficios que se pueden encontrar en la vida de cada uno a través de la meditación , como mejorar la calidad del sueño, la capacidad de concentración, el autoconocimiento, regular las emociones, mejorar la memoria, etc. Unos minutos después de terminado el desayuno se presentó a Ilana Ospina la vocera de Petit Bambou en México, quien habló de su experiencia como experta en mindfulness, de como fue invitada a ser parte de esta app y ser representante de ella en México. Posterior a esta pequeña charla Ilana Ospina invitó a las invitadas a una práctica guiada de meditación, ahí mismo sentadas en su lugar dentro del restaurant, lo cual promueve también Petit BamBou, la posibilidad de meditar sin necesidad de irse a un retiro o aislarse del mundo para poder lograrlo. Resetear la mente y encontrar el equilibrio ahora puede ser posible desde cualquier lugar, solo basta encontrar un lugar tranquilo, cómodo, contar con un smarthphone y la app de Petit BamBou. Al finalizar la meditación, las invitadas pudieron compartir un poco sus comentarios, experiencias de esta actividad y algunos regalitos que les hizo petit BamBou: Una maceta con una semilla para sembrar, una cortesía por 6 meses para usar esta app de manera gratuita y unas deliciosas galletas con el mensaje grabado: Inhala / Exhala. Algunas de las invitadas de esta agradable mañana fueron: Constanza Carrascal de Slim, Lucia Leclercq, Shahpary Pulido, Sandra Chollet, Daniela Costa, Luciana Corres, Anne Seguy, Cecile Antoni, Antonina Jourdain, Kalia Stieglitz, Itzel De Kruyff,Vero Orozco, Ericka Bruzuela, Ale Glez, Pau Glez Tello, entre otras. Petit BamBou cuenta ya con 27 programas de meditación y 350 sesionesque han sido diseñadas por expertos en mindfulness, psicólogos y psiquiatras de reconocido prestigio. Ahora es mas fácil lograr el bienestar físico, emocional y espiritual; y contribuir a que se viva en un mundo con mentes mas sanas y felices, Petit BamBou pone ese granito de arena e invita a que todo el mundo lo haga desde un Smartphone. Acerca de Petit BamBouPetit BamBou es una App con más de 3 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través del 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 Ilana OspinaIlana Ospina, colombiana de nacimiento, vivió en París en los años 90 y fue la primera mujer latinoamericana a 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

5534887118

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

Categorías: Sociedad Entretenimiento Medicina alternativa Dispositivos móviles Ciudad de México Bienestar



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