UNIVERSITY AND WELLNESS

BY MEDITA MÉXICO

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una organización sin fines de lucro dedicada a brindar las mejores herramientas para ayudar a la población a construir un estilo de vida holístico, desde la alimentación y el movimiento, hasta el descanso y la meditación.

Creamos programas que incluyen las técnicas de balance más avanzadas, para generar bienestar en la dimensión física, mental y emocional del individuo

El primer paso hacia la evolución es personal y comienza con el bienestar

“ONLY HURT PEOPLE, HURT PEOPLE”.

La posibilidad de extender soluciones y colaboración hacia el cambio social parte de la completitud del ser, de tener balance para compartir

UNIVERSITY AND WELLNESS

Sobre la meditación en el sitio de trabajo, empresas como Apple, Facebook, LinkedIn, Intel, Uber, e iOS Mexico han comprendido la importancia del “fitness de la mente”, término usado por Chade-Meng Tan, desarrollador y encargado de “Search Inside Yourself”, el programa especializado para empleados de Google.

ESTOS PROGRAMAS

Tienen la capacidad de renovar la materia gris en 8 semanas de práctica diaria - MRI Study, Harvard.

Están directamente relacionados al mejoramiento de las capacidades de concentración, memoria, rapidez, inteligencia emocional y la toma de desiciones.

Generan sentido de propósito y pertenencia en el trabajo, fundamentales para el compromiso y la Inspiración.

MEDITATION ROOMS

El diseño de sonido + NOW The Technology en alguna sala elegida por la empresa. NOW, presente en el fondo con muy poco volumen, armoniza espacios, emitiendo frecuencias que generan relajación, mayor concentración y acceso a la mente creativa.

Ambientación + Interior Design: para un espacio destinado no sólo a la meditación con alta tecnología, sino a ese escape momentáneo (tantas veces necesario) para continuar las actividades escolares.

MEDITATION BOOTHS

Para casos de espacio reducido, nuestras cabinas personales de meditación incluyen: Audífonos, iPad, meditaciones guiadas y Tracks de meditación con o sin tecnología para elegir.

Representan un espacio disponible en cualquier momento para recibir un boost creativo o emocional.

MEDITACIONES LIVE

Ofrecemos meditaciones guiadas en tiempo real, cada una con audios y tecnología diferentes para entrenar una onda cerebral específica, con una guía certifiacada de Medita México.

Se acuerdan días, horarios, frecuencia y lugar o modalidad (vía remota ZOOM, Teams, Meet, etc.)

Los participantes sólo deben asistir y nosotros nos encargamos de ambientar el área y guiarlos en la experiencia.

YOGA LIVE

El bienestar requiere de movimiento, es por eso que ofrecemos sesiones de yoga en tiempo real con instructores certificados

Se acuerdan días, horarios, frecuencia y lugar o modalidad (vía remota ZOOM, Teams, Meet, etc.)

Los participantes sólo deben asistir con ropa cómoda y nosotros nos encargamos de ambientar el área y guiarlos en la experiencia.

TALLER DE MEDITACIÓN

En 3 horas los colaboradores aprenden los fundamentos de una práctica de atención plena. Les damos las herramientas para que puedan comenzar a tener una prácica personal de forma sencilla. Asimismo, brindamos técnicas básicas de las que poco a poco se despliega una práctica más profunda.

La idea es que los alumnos y docentes encuentren maneras de reducir el estrés en cualquier momento, aprendan a controlar su ansiedad y puedan así llegar a un estado de tranquilidad más constante, aumentando los niveles de productividad y bienestar en el ambiente labora

INTRODUCCIÓN

Todas nuestras opciones incluyen una mini conferencia para entender la ciencia detrás de Synchronicity®, tips, los beneficios reales del uso de la tecnología y otras técnicas de meditación aplicables por cualquier persona, en cualquier momento.

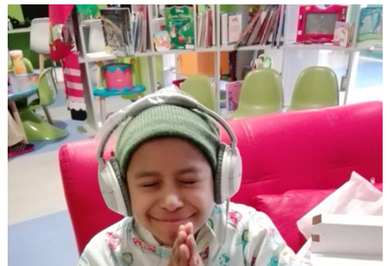
ASESORÍA MENSUAL

Adicional a la ambientación de espacios, ofrecemos meditaciones guiadas, cada una con audios y tecnología diferentes para entrenar una onda cerebral específica.

El día acordado, los participantes sólo deben traer ropa cómoda. Nosotros nos encargamos de ambientar el área.

IMPACTO SOCIAL

Gracias a los programas que empresas, hospitales y escuelas privadas que llevana su institución y comunidad, nosotros podemos replicarlo y llegár a comunidades de escasos recuros, hospitales y esuelas públicos para darles programas de meditación especializados a sus necesidades



Cada programa y servicio lo podemos adaptar específicamente a tus necesidades como sistema corporativo. Lo importante es ofrecerte lo que te funcione a ti y a tus colaboradores.

CONTACTO

@medita_mexico

Medita México A.C

www.meditamexico.org

contacto@meditamexico.org