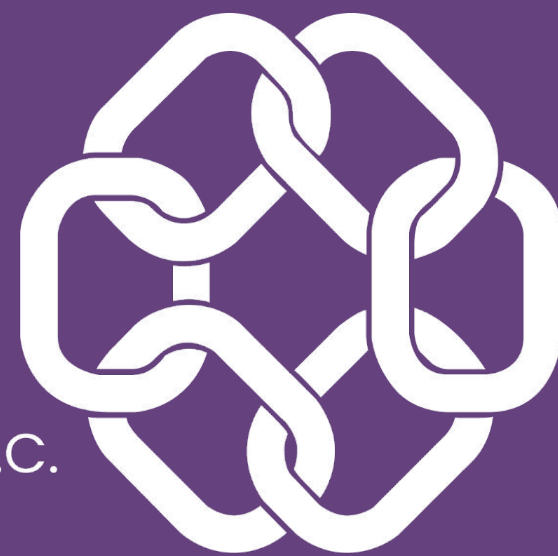




Programas de Bienestar Corporativo

Lifefulness®
Work & Wellness
by Medita México A.C.



¿QUIÉNES SOMOS?

Medita México es una organización sin fines de lucro dedicada a brindar las mejores herramientas y tecnologías para ayudar a la población a construir un estilo de vida saludable y mejorar su calidad de vida.



Guiamos a los individuos en el proceso del despertar de la consciencia.

NUESTRO PROPÓSITO

- Trabajar por un mejor país, por un México más consciente.
- Proveer herramientas, programas y técnicas de bienestar que contribuyan a la transformación mental, física y emocional de las personas.
- Apoyar en el despertar de la consciencia para generar estados de paz y armonía, mejorando así la calidad de vida.



SERVICIOS

Work &
Wellness

Meditation
Rooms & Booths

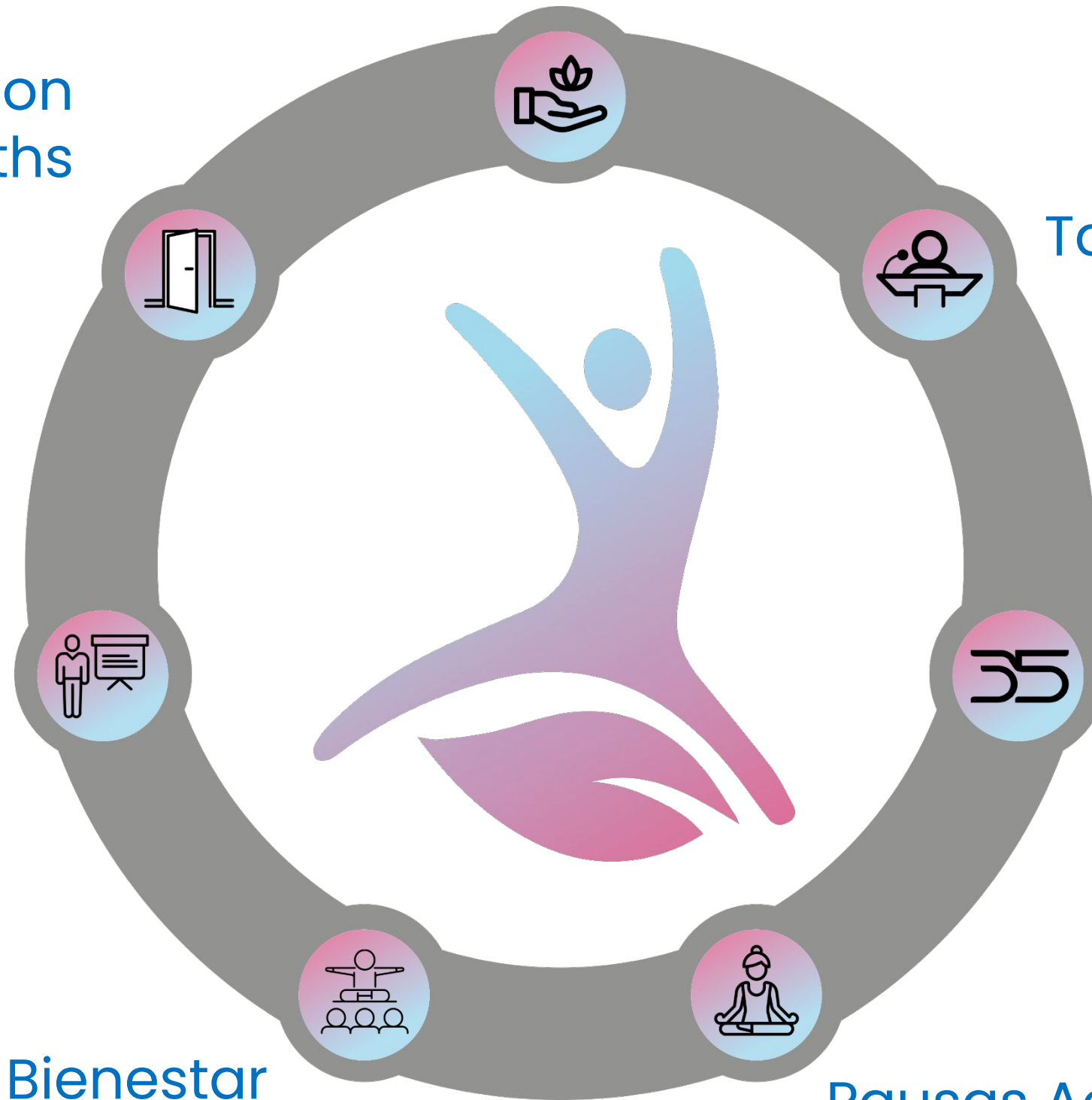
Talleres

Acciones Sociales
deducibles de impuestos

Implementación Nom 035

Retiros de Bienestar

Pausas Activas y Yoga



BENEFICIOS PARA TU EMPRESA



- Todos los donativos son 100% deducibles de impuestos.
- Resuelves con un solo proveedor tus necesidades de bienestar
- Medición a través de evaluaciones con fundamento científico.
- Tecnología que incrementa los beneficios hasta 7 veces más que técnicas tradicionales.
- Ayuda a alcanzar los objetivos de la organización.
- Apoyo y asesoría de expertos en cada área.
- Con tu donativo apoyas a replicar programas de bienestar emocional en escuelas y hospitales públicos.

BENEFICIOS PARA EL COLABORADOR

- Desarrolla la empatía logrando mayor cohesión en los equipos de trabajo.
- Ayuda al crecimiento personal que mejora el desempeño
- Renueva la materia gris del cerebro en 8 semanas de práctica diaria - MRI Study, Harvard.
- Genera sentido de propósito y pertenencia fundamentales para el compromiso y la Inspiración.
- Disminuyen el estrés, la ansiedad y burnout logrando un aumento en la productividad.
- Mejora en las capacidades de concentración, memoria, rapidez, inteligencia emocional y la toma de decisiones.



BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD

Al realizar tu donativo ayudas a que una escuela u hospital públicos aprendan técnicas para llevar una vida más plena.

Este 2023 se han beneficiado:

- 9,800 alumnos
- 10,700 pacientes y personal médico.

Actualmente impartimos meditaciones en 41 escuelas y 5 hospitales.



LIFEFULLNESS WORK & WELLNESS

Desarrollamos propuesta de acuerdo a las necesidades de cada organización las cuales pueden incluir:

- Prácticas de meditación y mindfulness (presenciales o en línea)
- Talleres y conferencias.
- Alta tecnología de sonido que potencializa los efectos de las prácticas tradicionales dando a los colaboradores mayor concentración y balance.
- Pausas activas
- Clases de yoga
- Retiros de bienestar



Mejora la toma de decisiones



Mejora la memoria, atención y claridad mental.



Fortalece el proceso de eliminación de hábitos negativos.



Disminuir los índices de ansiedad, estrés y burnout

MINDFULNESS Y MEDITACIONES LIVE



Ofrecemos meditaciones guiadas en línea en vivo o presenciales con guías certificados por Medita México y diferentes tecnologías para entrenar tu mente y llevar tus frecuencias cerebrales a estados de mayor consciencia.

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

O bien puedes incorporarte a los horarios y grupos de empresas ya establecidos.

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



TALLERES

Contamos con un amplio, experimentado y profesional catálogo de expositores para que la empresa y sus equipos elijan los temas que se alineen con sus necesidades.



PLATAFORMA WAW

- Es una herramienta valiosa que ayuda al colaborador a incrementar su capacidad de enfoque y concentración, disminuyendo el estrés y la ansiedad.
- El programa consta de 30 lecciones, prácticas de meditación y reflexión en nuestra plataforma web, diseñado para facilitar la adopción de nuevos hábitos y el despertar de la consciencia.



Con cinco minutos diarios, los colaboradores podrán tener la experiencia de una meditación moderna que equilibra ambos hemisferios cerebrales, logrando así, un estado de tranquilidad y claridad mental.

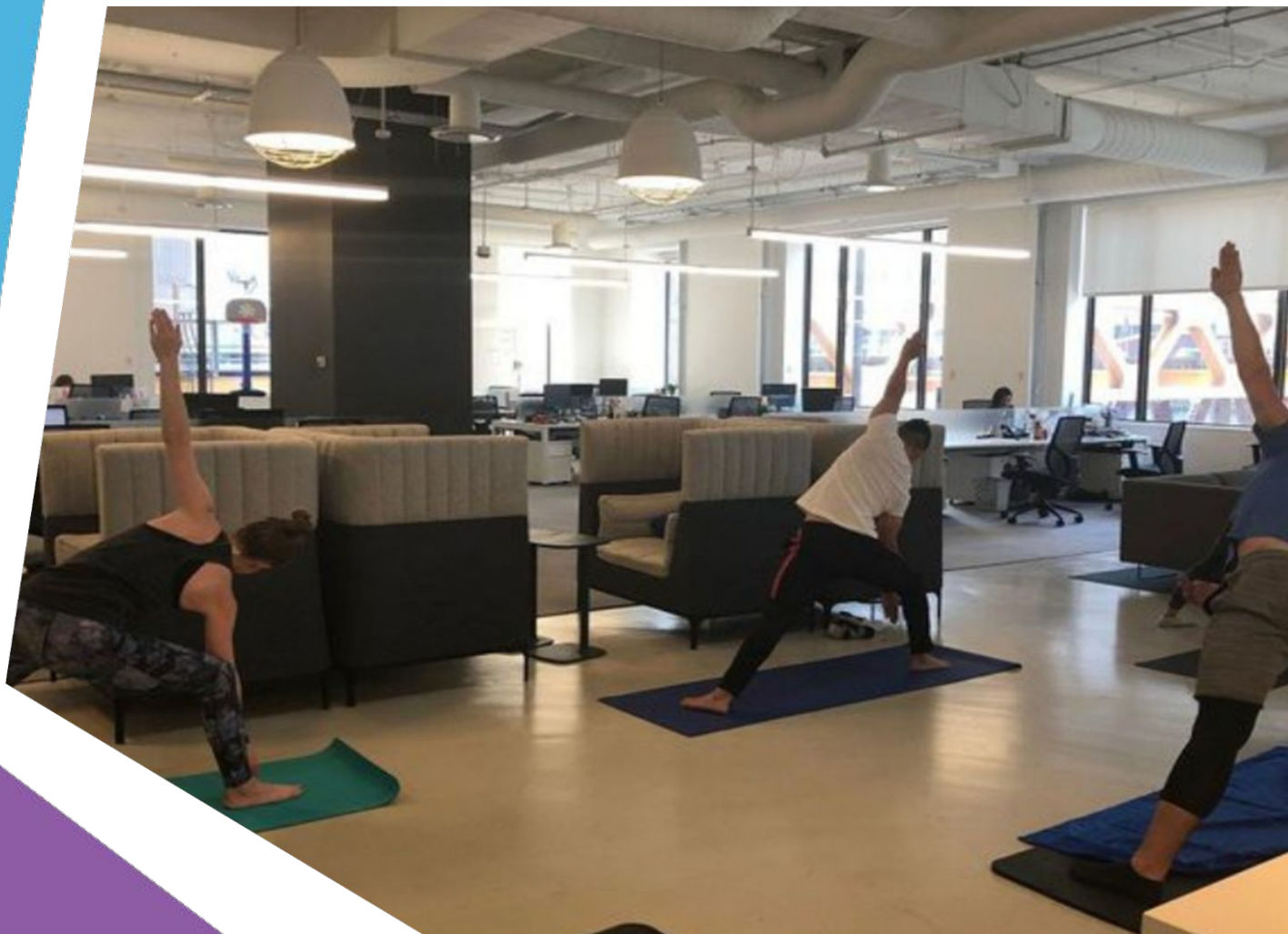
PAUSAS ACTIVAS

Nuestros Programas de Pausas para la Salud, además de apoyar a las empresas en la prevención de factores de riesgo psicosocial, impactan positivamente en la salud mental y emocional de los colaboradores fomentando el autocuidado, disminuyendo la ansiedad y el estrés en el lugar de trabajo.



YOGA

- El bienestar requiere de movimiento, es por eso que ofrecemos sesiones de yoga en tiempo real y/o presenciales con instructores certificados.
- Se acuerdan días, horarios, frecuencia y lugar o modalidad (vía remota Zoom, Teams, Meet, etc.)



RETIROS DE BIENESTAR

Diseñamos un espacio para que las personas regresen a su centro y se reencuentren con su ser.

Nuestros retiros se realizan en lugares ideales, rodeados de naturaleza, para que tus colaboradores logren recuperar la armonía y el balance en su vida.

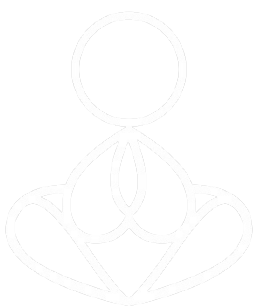


NOM 035

Nuestro modelo contempla el apoyo y asesoría para la implementación de TODOS los elementos que integra la norma, por lo que la organización no requiere acciones ni gastos adicionales.

O bien puedes gestionarla internamente a través de nuestra plataforma online.

nom
ware 35
auto gestiona tu norma



TESTIMONIOS DE NUESTROS CLIENTES

“La Meditación nos ayuda a desestresarnos ,de hecho, ya casi todos estamos listos todos los viernes para hacer la meditación. Y nos gusta porque nos desarticula del trabajo que de hecho, por la clasificación de dejar de hacer lo que estemos haciendo para poder tomar las meditaciones y pues ahora sí que mejora nuestro nuestro sistema nervioso, Yo lo veo de esa manera y me ayuda también, por ejemplo, a la concentración”

David Gallardo

“Nos concentramos más en querer dar nuestros puntos, o en pelear, o en dar nuestras razones. Y el estar en esta práctica de Meditación nos ha permitido el que la gente escuche, tenga una apertura en cuanto a esa información que a veces puede ser que no nos sea tan agradable o que no queramos recibir. Pero a final de cuentas me he dado cuenta que la gente está siendo un poco más receptiva y eso nos ha ayudado mucho como para el tema de ir generando comunicaciones de la empresa.”

Ana Karen

“Yo traigo un tema de ansiedad entonces, pues ahorita la meditación me está ayudando muchísimo. O sea, ya el poderme concentrar aunque sea 15 o 20 minutos en la meditación es como decir pum, me desconecto, me relajo porque todo el tiempo antes estaba yo así en mi cabecita y pensando y haciendo. Ahorita la verdad es que ya lo puedo aplicar en cualquier momento de mi vida, de no sé, estoy estresada o siento que ya no puedo y es como que me siento, me relajo, respiro y ya lo puedo manejar, entonces es algo que me beneficia muchísimo”

Chantal Rocha

A mi me ha ayudado la meditación principalmente en la mente, cuerpo y alma he encontramos un oasis de paz mental, liberador del estrés cotidiano y cultivando serenidad. A nivel físico, brinda alivio a nuestro cuerpo al reducir la tensión muscular y en lo más profundo, nos conecta con nuestra esencia, permitiéndonos explorar la espiritualidad y descubrir un propósito más elevado en nuestra existencia. En conjunto, la meditación que nos brindan los chicos de Medita México nos guía hacia una vida más plena y equilibrada en todos sus aspectos.

Yo en lo personal les agradezco infinitamente a todos y desearía que nunca dejen de hacerlo.

Carolina Rosas Martinez



ACCIONES SOCIALES



Ofrécele a tus colaboradores la oportunidad de convivir en una experiencia única con niños de escuelas de bajos recursos.

Beneficios:

- Incrementar niveles de empatía
- Fomentar la responsabilidad social
- Desarrollar la amabilidad

ALGUNOS VOLUNTARIOS



TESTIMONIOS

Esteban

“Me ha permitido manejar la vida de una con otra perspectiva, no tan agresiva como a veces está todo el mundo. Entonces me ha dado calma enseñar a personas a meditar y recibir sus comentarios de gratitud. Es algo que te da una emoción, que no te dan otras cosas”

Fer

“Todos tenemos un para qué y tu punto de vista siempre va a sumar si te conectas con tu interior y la forma es meditando. Te invito a que seas parte de este equipo de voluntariado. Créeme que no te vas a arrepentir jamás. En todo aquello que compartas, porque es la única manera en que podrás trascender. Gracias”

Lupita

“Me da mucha satisfacción personal y espiritual, y es algo que a mí siempre me ha llamado. Soy enfermera de profesión, especialista en pediatría y siempre me preocupaba los familiares de los niños que necesitaban un apoyo, un apoyo espiritual y emocional. Y pues cuando yo aprendí esto. Si tratas de darle”.



Lifefulness®
Work & Wellness
by Medita México A.C.

MEDITATION ROOMS Y/O BOOTHS

- Diseñamos tu espacio + NOW The Technology en alguna sala elegida por la empresa.
- NOW 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 la jornada.



Para casos de espacio reducido, contamos con cabinas personales de meditación y representan un espacio disponible en cualquier momento para recibir un boost creativo o emocional.

IMPACTO SOCIAL

Gracias a tu apoyo **Medita México** puede llevar a escuelas de escasos recursos y a hospitales públicos los programas de bienestar emocional que contribuyen a crear personas más conscientes, menos agresivas y más humanas, lo que genera un efecto positivo multiplicador en la sociedad.



Lifefulness®
Work & Wellness
by Medita México A.C.

**ALGUNOS
DE
NUESTROS
CLIENTES**





MEDITA MÉXICO A.C
BY SYNCRO

Por un México más consciente

Contáctanos:



@medita_mexico



Medita México A.C



www.meditamexico.org



contacto@meditamexico.org



55 6677 5100

Work & Wellness son
programas personalizados ya
que se adapta
específicamente a las
necesidades y sistema de
cada organización.