



MEDITA MÉXICO A.C
BY SYNCRO

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una organización sin fines de lucro dedicada a brindar meditación moderna y las mejores herramientas y tecnologías de bienestar a diferentes sectores de la sociedad. Guiamos a los individuos en el proceso del despertar de la consciencia.

¿QUÉ HACEMOS?

Creamos e implementamos programas de meditación y técnicas de balance modernas para diferentes sectores de la sociedad: escuelas, hospitales, empresas y comunidades, con el objetivo de que alcancen una mejor utilización de sus capacidades mentales, emocionales y físicas.



MISIÓN

Proveer, guiar y compartir herramientas, programas y técnicas de meditación, que contribuyen a la vida de las personas impulsando así su transformación mental, física y emocional, despertar la consciencia guiando a los individuos en una evolución y proporcionando estados de paz y armonía, mejorando así su calidad de vida.

Estas herramientas y técnicas son aplicadas en diferentes ámbitos de la sociedad, sin importar si son niños, adolescentes y adultos.

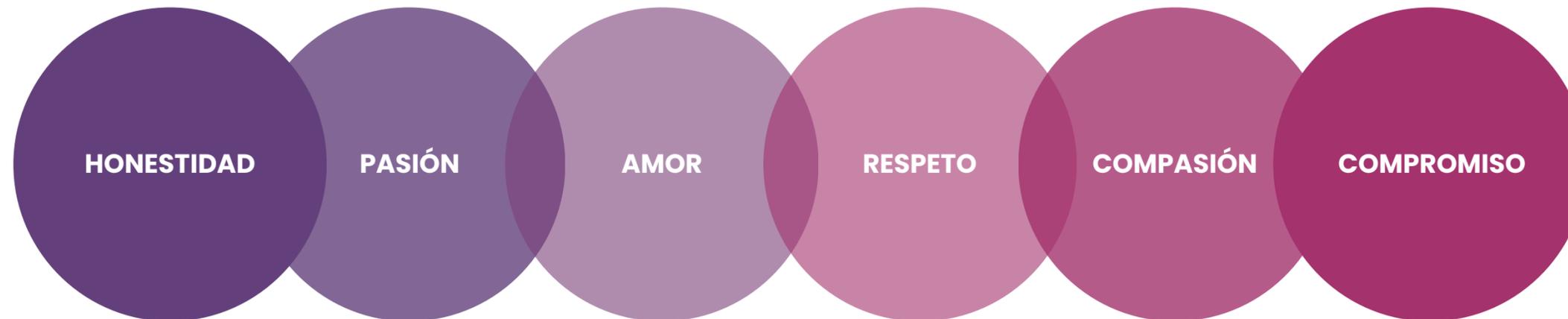
VISIÓN

Ser el referente cuando alguna persona piense en meditar en México y en el mundo.

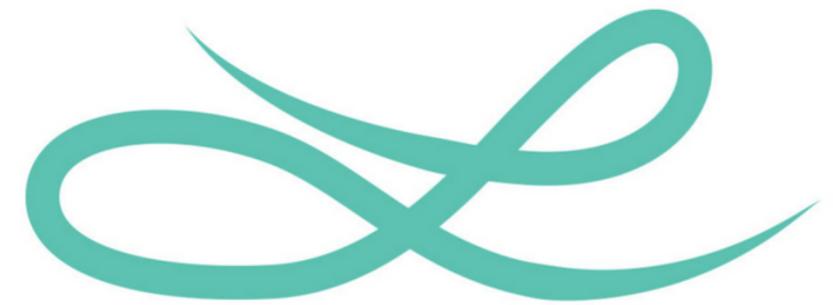
Ser la organización, sin fines de lucro, líder en acercar y proveer técnicas de balance y bienestar especializadas, para mejorar la calidad de vida de las personas, contribuyendo así en la transformación socio-emocional de los individuos, con el fin de convertirse en seres más conscientes, buscando la armonía y el bienestar social. Contribuir a tener un mejor país, y un mejor mundo.

¿PARA QUÉ EXISTIMOS?

Para proveer con facilidad, a los diferentes ámbitos de la sociedad (niños, adolescentes y adultos) herramientas y técnicas de balance y respiración, programas especializados de meditación, realizados con Alta Tecnología de Sonido, de forma sencilla y amorosa, sin la necesidad de que los individuos sean meditadores experimentados.



Distribuimos socialmente
los beneficios de la
meditación, en escuelas,
hospitales, casas de retiro
y empresas, a través de
nuestro sistema
Lifefulness®



LIFEFULLNESS



Health



Los alumnos experimentan un re-aprendizaje de sus capacidades de integración de actitudes positivas. Ellos logran generar relaciones constructivas, de respeto, armonía y tolerancia. Lo que les permite modificar progresivamente las formas de interacción con el entorno, equilibrando sus reacciones, poniendo en práctica alternativas de convivencia armónica y pacífica que ellos mismos buscan.

A través de dispositivos móviles y con un sonido de alta calidad, los alumnos escuchan una meditación guiada de 10 minutos en los que se realiza una reflexión sobre temas de paz y convivencia.

El Programa tiene un enfoque tecnológico que favorece el incremento de los niveles de atención y concentración, logrando sintonizar (armonizar) las frecuencias cerebrales y equilibrando los campos físico, mental y emocional. A su vez, este hecho, permite un manejo autogestivo del estrés y la ansiedad, lo que proporciona serenidad.



ATRIBUTO CENTRAL
Mejorar la calidad de la
convivencia escolar

Beneficios



Equilibrio de hemisferios
cerebrales



Reducción de estrés
y ansiedad



Desarrollo de la
creatividad



Desarrollo de las
habilidades
motoras, auditivas
y visuales.

KIDS
Kinder y primaria

TEENS
Secundaria y preparatoria

UNIVERSITIES
Estudios superiores



Programa diseñado para que los colaboradores puedan tener la experiencia de una meditación moderna que equilibre ambos hemisferios cerebrales, logrando así estado de tranquilidad y claridad mental.

Buscamos brindar a los colaboradores un espacio donde puedan ser y estar, un espacio de tranquilidad, balance, y descanso del caos de su día a día. Asimismo, proporcionar herramientas básicas para el manejo de estrés y ansiedad en su vida diaria. Herramientas que sirven no solamente para su espacio laboral, sino que pueden ser aplicadas en cualquier área de su vida, en cualquier espacio y en cualquier momento.

Empresas como Apple, Facebook, LinkedIn, Intel, Uber, etc. han comprendido la importancia del “fitness de la mente”, término usado por Chade-Meng Tan, adaptando sus oficinas y actividades diarias en pro de la salud mental con programas especializados.



ATRIBUTO CENTRAL

Disminuir los índices de ansiedad, estrés y burnout

Beneficios



Fortalece el proceso de eliminación de hábitos negativos.



Mejora la memoria, atención y claridad mental.



Mejora la toma de decisiones

EMPRESAS



Fue creado para guiar a las personas en su proceso clínico. El programa está enfocado en enseñar a pacientes y familiares a identificar la tristeza, enojo, incertidumbre y otras emociones para percibirlas con una actitud más positiva y finalmente, alentar la aceptación de su proceso clínico.

El objetivo es facilitar el proceso de entendimiento, resiliencia y compasión del paciente hacía sí mismo, sus familiares y el personal de salud, para lograr una mejor respuesta emocional.

La práctica constante de técnicas de balance y mindfulness ayuda a que los pacientes puedan participar activamente en la regulación de estas hormonas permitiendo una mejor respuesta mental y emocional, logrando identificar sus emociones y el proceso de aceptación de su realidad y, esto a su vez facilita al médico ocuparse de la salud física del paciente con mayor acertividad.



ATRIBUTO CENTRAL

Mejorar la respuesta emocional del paciente a su proceso clínico.

Beneficios



Manejo equilibrado de emociones (miedo, ansiedad, enojo, etc.).



Sintonía emocional de los familiares con las necesidades del paciente.



El paciente vive un proceso de resiliencia.

HOSPITALES

Pacientes, familiares, enfermeros, doctores

NUESTROS KIDS



NUESTROS TEENS



NUESTROS PADRES DE FAMILIA



NUESTROS MAESTROS



NUESTROS GUERREROS



NUESTROS COLABORADORES



NUESTROS EVENTOS





contacto@meditamexico.org



www.meditamexico.org



[Medita México A.C](#)



[Medita México A.C](#)



[@medita_mexico](#)



[medita_mexico](#)



[55 6785 2454](#)

