



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

Barcelona, 1 de Diciembre de 2018

Regala la paz interior esta Navidad: te presentamos Aire Fresco, la primera aplicación móvil de meditación guiada diseñada por latinoamericanos para latinoamericanos.

La Navidad es tiempo de paz y de buena voluntad para toda la humanidad, pero también puede ser la época más estresante del año. Según un estudio realizado en los Estados Unidos en 2017*, en vez de ser una temporada de dicha y felicidad, el 31 % de estadounidenses describe la época navideña como "vertiginosa". De acuerdo con el mismo estudio*, hay algunas fechas clave que se deben tener presentes: el 13 de diciembre que es cuando comienza el estrés. Para el 16 de diciembre el grado de estrés aumenta gravemente y el estrés se presenta al máximo la Navidad a las 2:05 p. m.

Así que, ¿cómo podemos manejarlo y recuperar el espíritu navideño? De acuerdo con el estudio, una persona promedio necesita tomarse 5 periodos "para sí misma", lejos de las festividades para recuperar su energía y hacer una pausa del estrés. Y allí es donde entra Aire Fresco: la primera aplicación móvil de meditación guiada, cuya misión es llevar la meditación a las masas en América Latina y más allá. Y podremos salvar la Navidad. Descarga nuestra aplicación gratis para Navidad y pruébala. Y si te gusta, podrás darle el regalo de la paz a tu amigo preferido o la tía ancianita para estas fiestas de fin de año. Antes de que tu casa se convierta casi en una zona de guerra.

Según el fundador de Aire Fresco, Víctor Coutin: "La Navidad debe ser un tiempo de paz y buena voluntad, y lo es para muchas personas. Pero para muchas otras, puede ser un tiempo lleno de estrés. Para algunos, la charla informal con la familia solo les recuerda su propia soledad. Otros sienten que ya no soportan el ruido y la confusión. A medida que fluye el licor, suben las tensiones y las discusiones pueden comenzar a arruinar lo que debiera ser uno de los días más felices para todos.

Así que te decimos: no dejes se arruinen tus fiestas, descarga Aire Fresco para estas Navidades: la primera aplicación móvil de meditación guiada, creada por latinoamericanos para los latinoamericanos. Las primeras 8 sesiones de meditación son gratis, así que pruébala tú mismo, sin costo alguno. Y tras un pago mínimo, encontrarás un tesoro de beneficios adicionales que incluye meditaciones guiadas que se han elaborado alrededor de los desafíos diarios de los latinoamericanos.

También encontrarás introducciones para la meditación, meditaciones guiadas con guiones bellamente redactados para ayudar a resolver los pequeños desafíos de la vida, así como preciosas animaciones inspiradas por el galardonado artista colombiano Leo Espinosa quien trabajó con el artista reconocido Carlos Vives en libros como Pombo Musical I y II, y la famosa compilación musical Pombo Musical con artistas como Juanes, Fonseca y Aterciopelados; además, las hermosas pistas musicales para meditar que te ofrece la App. te ayudarán a relajarte y desconectarte del mundo, y te incluye un calendario que te servirá para planificar, programar y dar seguimiento a tus meditaciones. También tendrás acceso a un mundo de información con actualizaciones y noticias, documentos científicos, libros inspiradores y ofertas especiales de nuestros colaboradores cuidadosamente seleccionados. Todo esto desde un pequeño pago de COP\$16.000 (Cinco dólares) al mes.



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

-más-

Así que, si en esta Navidad tu hogar corre el riesgo de convertirse en casi una zona de guerra, busca nuestra App, y cuando el estrés suba, escápate a la quietud de una meditación. Definitivamente, es mucho mejor que discutir con la suegra!

Aire Fresco: Las mejores razones para dar el regalo de paz esta Navidad:

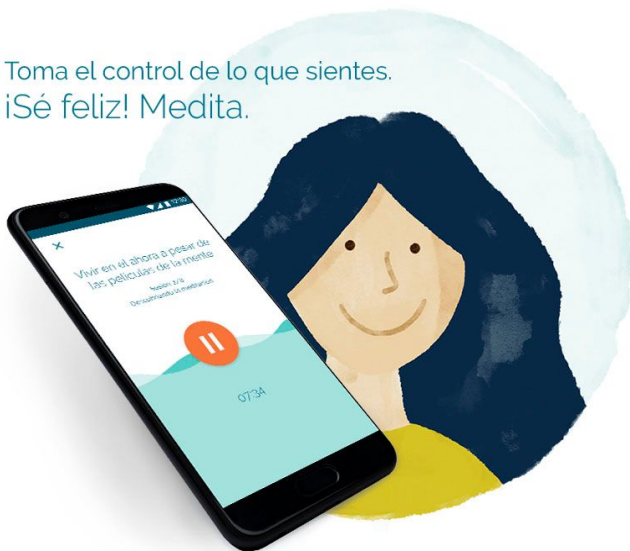
1. Reducir la tensión familiar con el sencillo regalo de "la paz interior en tu bolsillo".
2. Es el perfecto regalo de "última hora" para quienes lo dejan todo para después (ya te conocemos...)
3. Es un artículo que no se agota, simplemente lo descargas y ya. Así de fácil...
4. No hay necesidad de empacarla en papel de regalo que se rompe fácilmente, la regalas tal y como viene.
5. Tiene un valor adicional increíble: suscripciones mensuales por lo que te cuesta un paquete de cervezas (menos de \$16.000 pesos, que equivalen a 5 dólares al mes)
6. Comparte el verdadero significado de la Navidad con tu familia: ayúdalos a entrar en contacto con sus emociones y a entender la importancia del cuidado de sí mismo y la autocompasión en esta temporada de paz y buena voluntad.

¡Así que date prisa, descarga la aplicación virtual ahora mismo! Todos aquí en Aire Fresco te deseamos a ti y a tu familia felicidad y paz duradera en esta temporada festiva.

-fin-

Acerca de Aire Fresco

Toma el control de lo que sientes.
¡Sé feliz! Medita.



Aire fresco es la primera aplicación de meditación específicamente diseñada para el mundo hispanohablante. Fundada en 2017 por Víctor Coutin, tiene como meta ayudar a todos los hispanohablantes a encontrar la paz en un mundo lleno de estrés. Es la primera aplicación de su clase que se lanza para el mercado hispanoamericano y que ha sido creada por gente hispana para la gente hispana. Nuestra meta es llevar la meditación a las masas mediante una aplicación sencilla, bellamente diseñada y al alcance de todos los bolsillos que tú puedes usar donde quieras, cuando quieras y a donde vayas. Nuestro contenido gira alrededor de temas comunes de estrés (pero específicamente adaptados para el mundo hispano), y es simple, conveniente y económico, ahora

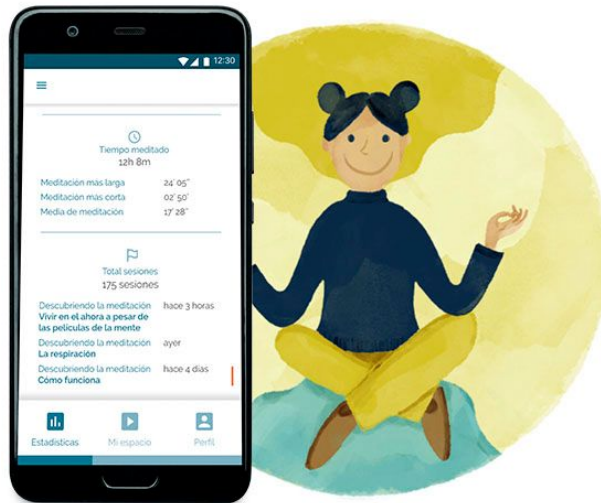


Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

puedes tener la paz interior en el bolsillo. Todo el mundo batalla con el estrés, ¡ahora, tú puedes manejarlo! Simple, conveniente y económico, ponemos la paz interior en tu bolsillo.



Notas a los editores:

1. Víctor está disponible para entrevistas directamente en el número telefónico que se encuentra a continuación:
2. Puedes consultar nuestro sitio web/centro de noticias en <https://airefresco.co/quienes-somos/prensa/>
3. Disponible en Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.airefrescoapp.airefresco>
4. Para obtener detalles sobre nuestra campaña de recaudación de fondos, visita nuestra página en Indiegogo: <https://igg.me/at/airefrescoapp>

Más información:

Víctor Coutin, Fundador de Aire Fresco

Tel. +34 692.720.360

Correo electrónico: victor@airefresco.co

Sitio web www.airefresco.co