



---

Barcelona, 1ero de enero del 2019

## Propósitos para el Año Nuevo: Por qué razón Aire Fresco, la primera aplicación latinoamericana que lleva la paz interior hasta tu bolsillo, debe encabezar tu lista para el 2019.

Pasó la Navidad un año más y a muchos de nosotros nos llenó de paz, felicidad y buena voluntad. Pero para otros pudo haber sido tiempo de estrés, tensión e incluso altercados.

Independientemente de cómo haya sido para ti, este es el momento para que todos comencemos a encauzar nuestros pensamientos hacia lo positivo este año que comienza y millones de personas en todo el mundo estaremos pensando cuáles serán nuestros propósitos para el Año Nuevo.

Todos sabemos lo fácil que es hacer la lista de propósitos y también sabemos lo fácil que es no cumplirlos. Pero ¿y si tuviéramos un propósito que pueda ayudarte a cambiar aspectos de tu vida sin que tengas que pagar las membresías costosas de un gimnasio que nunca vas a usar o dietas que nunca cumplirás porque mañana "a otra cosa mariposa"?

*Pues bien, sí existe.*

Bienvenido a Aire Fresco, la primera meditación guiada y aplicación de *Mindfulness* que ha sido específicamente diseñada pensando en las necesidades del mundo latinoamericano. Posiblemente este propósito sea el único que necesites para triunfar este año.

Así que, si solo vas a tener un propósito este año, ten uno que valga la pena. Uno que puedas cumplir.

Los beneficios de la meditación han sido comprobados por científicos repetidamente y se reconocen cada vez más como una manera práctica de encontrar la claridad y la calma que necesitas para navegar en un mundo confuso y desafiante. Entonces, ¿qué esperas? Aquí tienes cinco razones científicamente comprobadas para que descargues Aire Fresco ahora mismo y comiences el 2019 tal como te lo has propuesto.

### Los 5 mejores beneficios de la meditación plena Mindfulness

Se ha comprobado que la meditación *Mindfulness* ayuda a las personas a:

- Dormir mejor
- Fortalecer su sistema inmunitario
- Mejorar sus relaciones interpersonales
- Reducir sus niveles de estrés
- Desarrollar mayor resiliencia (a la vez que mejoran sus niveles de felicidad)



# Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

La aplicación de meditación guiada Aire Fresco combina de manera inteligente la tecnología más moderna, meditaciones bellamente estructuradas y narradas, con simpáticas animaciones (a cargo del galardonado ilustrador colombiano Leo Espinosa) que te ayudarán a meditar donde quieras, cuando quieras, y como quieras.

Así que, si buscas un propósito para el Año Nuevo que te ayude a manejar los múltiples aspectos de tu vida en el 2019, esta es la aplicación para ti.

Simplemente descárgala en Google Play y disfruta de ocho meditaciones gratuitas de por vida.

## Mejor que la cerveza

Y si te gusta, por menos del precio de un paquete de seis cervezas, puedes mejorar tu mundo personal en el 2019. ¿Qué esperas? Únete ahora mismo a la revolución silenciosa con solo descargar nuestra aplicación [aquí](#).

Y como una forma de introducirte al mundo de la meditación de Aire Fresco, solo inserta este código\*: **resiliente2019** y obtendrás un 45% de descuento en nuestra membresía Premium que te da acceso a docenas de meditaciones con temas especiales que te ayudarán a afrontar situaciones que van desde los celos, la pérdida, la ansiedad, la separación y mucho más.

Por un 2019 lleno de paz y tranquilidad, del equipo de Aire Fresco.

\*Disponible para usuarios de Android o aplicable en la web en <https://miespacio.airefresco.co>

-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. Disponible en iOS: <https://itunes.apple.com/us/app/aire-fresco-meditaci%C3%B3n-guiada/id1442200920?ls=1&mt=8>

#### Más información:

Víctor Coutin, Fundador de Aire Fresco  
Tel. +34 692.720.360  
Correo electrónico: [victor@airefresco.co](mailto:victor@airefresco.co)  
Sitio web <https://airefresco.co>