

Este año empieza a meditar

¡Enero 2018! Es momento de poner en práctica las famosas #NewYearResolutions: tomar una serie de decisiones en torno al futuro cercano que normalmente consisten en dejar los malos hábitos y adquirir otros buenos. Artiem Hotels, expertos en felicidad y bienestar, nos describen a continuación los beneficios de meditar y nos recomiendan incluir la meditación en nuestra rutina diaria desde hoy mismo.

www.artiemhotels.com



1. **Poner el alma en on:** La mayor parte del tiempo, circulamos en modo automático y desconectamos; esto puede parecer cómodo a corto plazo, hacer las cosas sin pensar, de manera mecánica. Sin embargo, pronto genera mucho estrés y un elevado sentimiento de insatisfacción.
2. **Ayuda contra los trastornos.** La depresión, la ansiedad, el estrés y los trastornos obsesivos compulsivos (TOC) son enfermedades mentales que muchas personas padecen sin saberlo. Meditar ayuda a controlar nuestras emociones y nos ayuda

a concentrarnos en qué las provoca. Los médicos y psicoterapeutas recomiendan la práctica diaria de la meditación, antes incluso que el consumo de antidepresivos y ansiolíticos.

3. **Incremento de la felicidad y la salud.** La meditación incrementa las emociones positivas, la satisfacción personal y disminuye dolores e inflamaciones. Además, estimula el sistema inmunológico.
4. **Sentir mucho más amor.** Meditar ayuda a comprender las emociones y sentimientos, a ser una persona más empática, más fuerte en momentos difíciles y con una mayor facilidad para las relaciones con otras personas.
5. **Desarrollar un súper cerebro.** Introduciendo la meditación aumentamos los niveles de atención, concentración y la capacidad de memoria. Meditar, aumenta la materia gris del cerebro, con lo cual, evitas el envejecimiento prematuro de tu cerebro.
6. **Inteligencia emocional.** La meditación nos ayuda a conocernos, a indagar en nuestro interior y mostrarnos tal y como somos. Con su práctica se mejora la autoconciencia y el autoconocimiento y nos hace evolucionar internamente.
7. **Dormir.** La meditación no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que nos puede ayudar a dormir mejor. La gente que practica la meditación a diario muestra un nivel bajo de activación cortical por la noche, lo cual les ayuda a dormir mejor.
8. **Crear:** La meditación ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.

Acerca de Artiem Hotels

Artiem promueve una vida sana y deportiva cultivando el bienestar físico y mental mediante un modelo empresarial tan innovador como inspirador centrado en la felicidad. Actualmente consta de 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso en la isla de Menorca y Madrid, muy comprometidos con la prosperidad sostenible y un impacto positivo en el entorno.

Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos y Artiem Madrid viven en un proceso continuo de transformación integral con un claro enfoque hacia la sostenibilidad y las personas.

Artiem CAPRI, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem AUDAX se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem CARLOS, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un comfortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem MADRID, abrió sus puertas en diciembre de 2015, y ya figura entre los 2 mejores hoteles de la capital en Tripadvisor. Tiene un marcado carácter urban-green y el propósito de importar los mejores valores de la marca isla de Menorca y de la marca Artiem a la capital: la salud, la estética, el deporte moderado, el corazón ecológico, la “buena” comida y una idea definitiva, desconectar para conectar.

Autenticidad, pasión, confianza...son valores clave para Artiem. La mejor opción para aquellos viajeros que a pesar de tener que estar fuera de casa quieren mantener un estilo saludable y sus rutinas de entrenamiento.

SÍGUENOS EN
facebook.com/artiemfreshpeoplehotels
@artiemhotels

<http://artiemhotels.com/es/>