Melbourne's 2hives opens sign-ups for a 30-day Guided Meditation Challenge, starting on World Meditation Day

19 October 2026

MELBOURNE, 19 October 2026. 2hives, una empresa de audio guiado de Melbourne, Australia, ha abierto las inscripciones al Desafío de Meditación Guiada de 2hives: 30 días, 10 minutos al día, juntos. El desafío va desde 21 December 2026, Día Mundial de la Meditación, hasta 19 January 2027. Cualquier persona puede unirse cualquier día hasta 26 December 2026.

Un día cuenta cuando la persona participante ha escuchado 10 minutos o más en 2hives ese día. Los minutos se cuentan a partir de su escucha, así que nadie registra nada a mano, y escuchar más tiempo suma igualmente a su total. Dos días de descanso mantienen la racha. Completar 25 de los 30 días completa el desafío, y los 30 días son un "Full 30".

Equipos de compañeros, amigos o un club pueden participar juntos, con hasta 2,000 personas por equipo. En un equipo, quien además se une a una sesión grupal en vivo gana ese día dos puntos de equipo en lugar de uno. El capitán del equipo ve solo los totales del equipo, nunca lo que ha escuchado cada miembro.

El desafío tiene una sesión grupal de apertura el 21 December 2026 y una sesión grupal final el 20 January 2027, abiertas a todo el mundo. Es para personas adultas de 18 años o más. Es un desafío de hábitos, no un programa de salud, de atención psicológica ni de bienestar, y nada en él es un consejo de un profesional de la salud.

World Meditation Day was proclaimed by the UN General Assembly in 2024, resolution A/RES/79/137.

Acerca de 2hives

Sound, written around you. 2hives makes guided audio for people who like to explore their own minds: relaxation, sleep, imagination, rehearsal and contemplative practice, in your own time and your own words. You describe what you want, and the script is written around your words: your name, your images, your pace. Safety lines at the start and the end stay as they are. 2hives is made in Melbourne, Australia, by 2BEE FARM PTY LTD.

Contacto de prensa

Gergo Bacskai, fundador
Email: info@2hives.com
Página de prensa, con logotipos, imágenes, capturas de pantalla y una muestra de audio: https://2hives.com/press
El desafío: https://2hives.com/challenge

###