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, une entreprise d'audio guidé basée à Melbourne, en Australie, a ouvert les inscriptions au défi de méditation guidée 2hives : 30 jours, 10 minutes par jour, ensemble. Le défi se déroule du 21 December 2026, Journée mondiale de la méditation, au 19 January 2027. On peut le rejoindre n'importe quel jour jusqu'au 26 December 2026.

A day counts when a participant has listened for 10 minutes or more in 2hives that day. The minutes are counted from their listening, so nobody logs anything by hand, and listening for longer still adds to their total. Two rest days keep a streak going. Finishing 25 of the 30 days completes the challenge, and all 30 days is a "Full 30".

Des équipes de collègues, d'amis ou d'un club peuvent participer ensemble, avec jusqu'à 2,000 personnes par équipe. Dans une équipe, un membre qui rejoint aussi une séance de groupe en direct gagne deux points d'équipe ce jour-là au lieu d'un. Le capitaine d'une équipe voit uniquement les totaux de l'équipe, jamais ce que chaque membre a écouté.

Le défi comprend une séance de groupe d'ouverture le 21 December 2026 et une séance de groupe de clôture le 20 January 2027, ouvertes à toutes et à tous. Il s'adresse aux adultes de 18 ans et plus. C'est un défi d'habitude, pas un programme de santé, de thérapie ou de bien-être, et rien de ce qu'il contient n'est un avis médical.

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

À propos 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.

Contact presse

Gergo Bacskai, fondateur
Email : info@2hives.com
Page presse, avec logos, images, captures d'écran et un extrait audio : https://2hives.com/press
Le défi : https://2hives.com/challenge

###