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

19 October 2026

मेलबर्न, 19 October 2026। ऑस्ट्रेलिया के मेलबर्न की निर्देशित-ऑडियो कंपनी 2hives ने 2hives निर्देशित मेडिटेशन चुनौती के लिए साइन-अप खोल दिए हैं: 30 दिन, रोज़ 10 मिनट, साथ मिलकर। चुनौती 21 December 2026, विश्व ध्यान दिवस, से 19 January 2027 तक चलेगी। लोग 26 December 2026 तक किसी भी दिन जुड़ सकते हैं।

किसी दिन को तब गिना जाता है जब प्रतिभागी उस दिन 2hives में 10 मिनट या उससे ज़्यादा सुनता है। मिनट उनके सुनने से गिने जाते हैं, इसलिए किसी को हाथ से कुछ दर्ज नहीं करना पड़ता, और ज़्यादा देर सुनने से उनका कुल समय बढ़ता जाता है। दो विश्राम दिनों तक भी लगातार क्रम नहीं टूटता। 30 में से 25 दिन पूरे करने पर चुनौती पूरी मानी जाती है, और सभी 30 दिन पूरे करना "Full 30" कहलाता है।

सहकर्मी, दोस्त या कोई क्लब टीम बनाकर साथ हिस्सा ले सकते हैं; एक टीम में अधिकतम 2,000 लोग हो सकते हैं। टीम का जो सदस्य लाइव ग्रुप सत्र में भी शामिल होता है, उसे उस दिन एक की जगह दो टीम पॉइंट मिलते हैं। टीम के कैप्टन को केवल टीम के कुल आँकड़े दिखते हैं, किसी सदस्य ने क्या सुना, यह कभी नहीं।

चुनौती की शुरुआत 21 December 2026 को एक ओपनिंग ग्रुप सत्र से होती है और समापन 20 January 2027 को फ़िनाले ग्रुप सत्र से; दोनों सभी के लिए खुले हैं। यह 18 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के लिए है। यह आदत बनाने की चुनौती है, स्वास्थ्य, देखभाल या कल्याण का कार्यक्रम नहीं, और इसमें कही गई कोई भी बात स्वास्थ्य संबंधी सलाह नहीं है।

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

2hives के बारे में

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.

मीडिया संपर्क

Gergo Bacskai, संस्थापक
ईमेल: info@2hives.com
प्रेस पेज, लोगो, तस्वीरों, स्क्रीनशॉट और एक ऑडियो नमूने के साथ: https://2hives.com/press
चुनौती: https://2hives.com/challenge

###