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, un'azienda di audio guidato di Melbourne, in Australia, ha aperto le iscrizioni alla sfida di meditazione guidata 2hives: 30 giorni, 10 minuti al giorno, insieme. La sfida va dal 21 December 2026, Giornata mondiale della meditazione, al 19 January 2027. Ci si può unire in qualsiasi giorno fino al 26 December 2026.

Un giorno conta quando un partecipante ha ascoltato per 10 minuti o più in 2hives in quella giornata. I minuti si contano dal suo ascolto, quindi nessuno deve registrare nulla a mano, e ascoltare più a lungo aumenta comunque il totale. Due giorni di pausa mantengono viva la serie. Completare 25 giorni su 30 significa concludere la sfida, e tutti i 30 giorni sono un "Full 30".

Possono partecipare insieme team di colleghi, amici o un club, con fino a 2,000 persone per team. In un team, chi partecipa anche a una sessione di gruppo dal vivo guadagna quel giorno due punti per il team invece di uno. Il capitano di un team vede solo i totali del team, mai cosa ha ascoltato ciascun membro.

La sfida prevede una sessione di gruppo di apertura il 21 December 2026 e una sessione di gruppo finale il 20 January 2027, entrambe aperte a tutti. È riservata ai maggiorenni, dai 18 anni in su. È una sfida di abitudini, non un programma di salute, di terapia o di benessere, e nulla in essa è un consiglio medico.

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

Chi è 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.

Contatto per i media

Gergo Bacskai, fondatore
Email: info@2hives.com
Pagina stampa, con loghi, immagini, schermate e un esempio audio: https://2hives.com/press
La sfida: https://2hives.com/challenge

###