

Nace Televisión Consciente, la plataforma de vídeos online para el desarrollo personal y la vida saludable

Televisión Consciente cuenta con un catálogo con más de 5.000 vídeos dedicados al yoga, la meditación, la nutrición, películas y documentales que favorecen la reflexión. Es una plataforma colaborativa en la que los propios usuarios o productoras suben y comparten vídeos con contenido relevante para la comunidad. Ofrece cursos online de Yoga, Tantra y meditación con profesores de prestigio pudiendo elegir entre diferentes estilos, duraciones y niveles.

El estrés y la ansiedad producida por la sociedad actual hace que cada vez sean más los adeptos al desarrollo de una vida más plena, mediante la práctica de disciplinas como el yoga o la meditación y los hábitos de vida saludables. Pero el ritmo frenético de vida al que nos enfrentamos a diario complica encontrar un momento para la tranquilidad y la desconexión. Como solución a este problema ha nacido Televisión Consciente (www.televisionconsciente.com), el primer canal de vídeos online en español con contenidos dedicados en exclusiva al desarrollo de una vida saludable y consciente.

Televisión Consciente es un proyecto multipantalla disponible desde cualquier dispositivo, que se presenta como un canal donde los usuarios pueden acceder a un amplio catálogo con más de 5.000 vídeos y documentales en HD. Un total de 100.000 minutos de grabaciones dedicadas al desarrollo personal y la vida sostenible.

Aquí el usuario se va a poder encontrar con vídeos de disciplinas ancestrales como el Yoga, el Tantra o la meditación y clases guiadas por profesores expertos en estas técnicas; también sobre nutrición y hábitos de alimentación saludables, además de documentales de grandes personajes que han influido en la historia de la humanidad. Todo ello para hacer reflexionar y potenciar la atención plena, tomando conciencia del tiempo presente.

“Televisión consciente es un proyecto colaborativo pues es la propia comunidad de usuarios la que se encarga de subir vídeos con contenido relevante para el resto de la comunidad”, señala Álvaro Alonso, uno de sus portavoces.

En solo unos pasos el usuario puede subir aquellos vídeos que considere interesantes y publicarlos en las categorías que mejor se adapten para que el resto pueda disfrutarlos. El acceso a esos contenidos audiovisuales es totalmente gratuito. Además gracias a la inteligencia de la plataforma ésta es capaz de identificar los gustos e intereses del usuario y le permite disfrutar de una televisión personalizada, recomendándole aquellos contenidos que más le van a interesar y que le guiarán hacia un camino consciente. “Queremos que Televisión Consciente se convierta en una comunidad de personas movidas por la misma intención: una vida saludable y de mayor consciencia” añade un responsable de la plataforma.

Pero para aquellos que quieran ir más allá, mediante una suscripción mensual de 9,99€, pueden acceder a clases y cursos online de Yoga, Tantra, Meditación, películas y documentales, entre otros. Los cursos son impartidos por maestros y expertos en la materia y pretenden facilitar la difusión y el aprendizaje de disciplinas que permiten desbloquear cuerpo y mente, potenciando la capacidad de concentración y proporcionando beneficios para la salud de las personas como flexibilidad, fuerza y resistencia física. Estos cursos son aptos para todos los públicos, ya sean principiantes o personas con mayor técnica, ya que se puede elegir entre distintos estilos (Hatha, Vinyassa, Tantra Kalúa...), necesidades, niveles y profesores. Asimismo, gracias al carácter multipantalla de la plataforma pueden practicarse cómo, dónde y cuándo el usuario quiera.

Televisión Consciente es una plataforma sin ánimo de lucro donde todos los ingresos derivados de las suscripciones se destinan íntegramente a la producción y difusión de nuevos cursos.

Según Álvaro Alonso, uno de sus portavoces “Televisión Consciente nace para formar una comunidad participativa, en la que los propios usuarios pueden crear, distribuir y compartir contenido movidos por la necesidad de llevar un estilo de vida sostenible”.

Datos de contacto:

Carlos Garcia

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nutrición](#) [Televisión](#) y [Radio](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#) [Cursos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>