

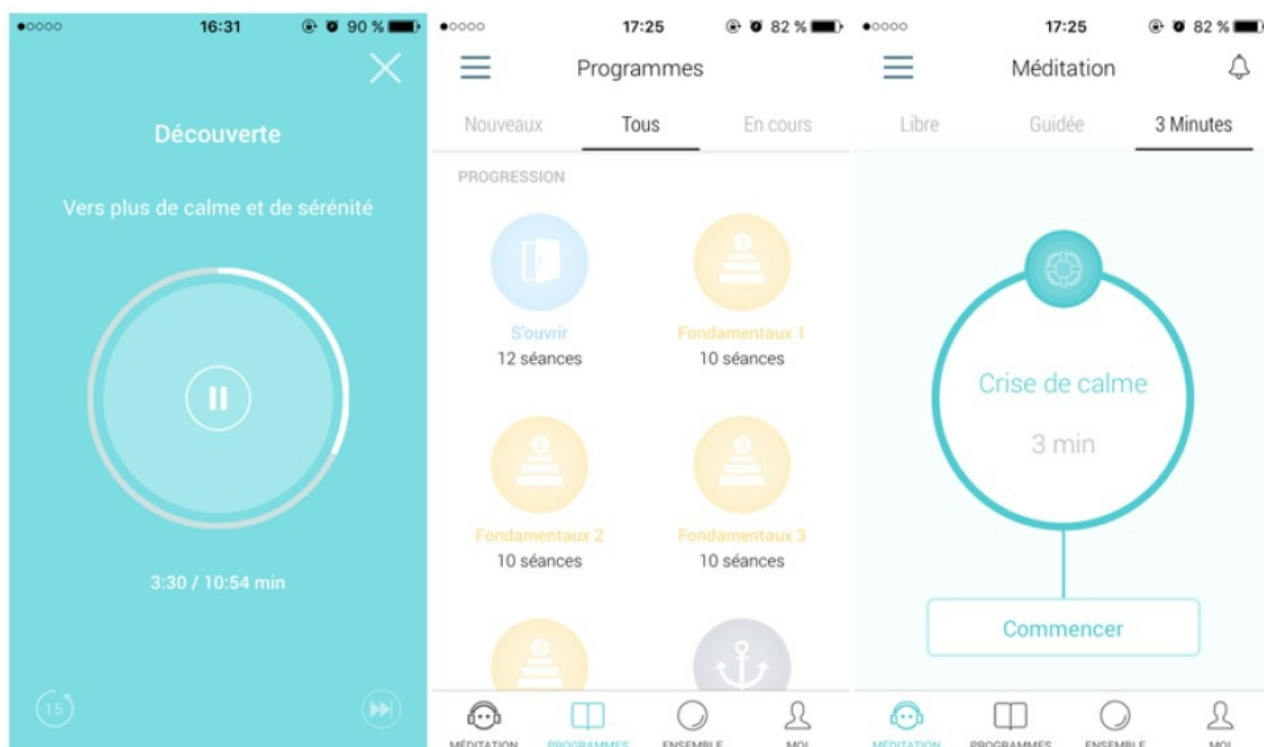
Découvrir l'application « Petit Bambou »

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



L'application « Petit Bambou » vous accompagne au cours de courtes séances de méditation en pleine conscience.



Pourquoi cette application ?

Cette application vous aide à découvrir la méditation en pleine

conscience. Un programme d'accompagnement quotidien sous la forme de séances de dix à quinze minutes vous apprendra à concentrer vos pensées sur votre respiration afin de les maîtriser lors de situations stressantes de la vie courante.

En quoi cette application peut-elle m'intéresser ?

Cette application vous présente d'une façon simple les bases de la méditation en pleine conscience.

Que vais-je y trouver ?

Un programme découverte qui vous amène à la méditation en pleine conscience en huit séances de dix à quinze minutes. Il est nécessaire d'aller au bout de chaque séance afin de débloquent la suivante. Chacune s'articule autour d'une histoire illustrant les grands principes de la méditation et d'exercices de respiration.

L'onglet « libre » vous offre une minute de méditation libre durant laquelle vous êtes seul maître de vos exercices.

L'onglet « 3 minutes » vous propose une « crise de calme » à pratiquer lorsque vous rencontrez une situation stressante.

Vous pouvez choisir un autre programme de méditation via l'onglet « programmes » et suivre votre progression via l'onglet « moi ».

Petit Bambou permet également de télécharger vos séances afin de les écouter lorsque vous n'avez pas accès à un réseau suffisant. L'application vous offre également la possibilité de mettre certaines séances dans vos favoris afin de les réécouter.

Application : Petit Bambou

Développeur : FeelVeryBien SARL

Support : iPhone, iPad et Android

Prix : 8 séances gratuites puis abonnement à partir de 42 € par semestre.



<https://itunes.apple.com/fr/app/petit-bambou-m%C3%A9ditation-de-pleine-conscience/id941222646?mt=8>

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.petitbambou&referrer=utm_source%3DHomelink

Ceci est une description factuelle du contenu de l'application. C'est en toute indépendance que les comités scientifiques Docvadis font cette proposition de contenu. Ce choix n'engage en rien leur responsabilité sur le contenu de l'application. Par ailleurs, le contenu et la disponibilité de toute application sont susceptibles d'être modifiés à tout moment par son développeur.