

Mind

« Vous êtes bien assis ? So let's go ! ». L'accent *so british* de Martin Aylward, ponctué du chant du bol tibétain, est une invitation au voyage méditatif. Le fondateur de Mind, trente ans de pratique et vingt ans d'enseignement, anime le programme d'initiation en trois étapes au cours duquel il guide progressivement le débutant. À l'issue de cet apprentissage, il peut alors s'adonner à l'un des onze programmes thématiques, soit 136 séances dont une dizaine pour entraîner son esprit à être plus libre et détendu, cultiver sa créativité ou encore booster sa confiance. Martin Aylward propose aussi 113 séances podcastées pour explorer tous les pans de la *mindfulness* ainsi qu'une méditation live du lundi au vendredi à 8 heures à ceux qui sont déjà familiers de la pratique. La rubrique « kids » héberge quatre programmes (méditations guidées, yoga, contes et jeux), conçus par Eline Snel, l'auteure du best-seller *Calme et attentif comme une grenouille* (Les Arènes, 2012), à travers lesquels les 4-12 ans trouveront des « outils faciles et ludiques pour entraîner son muscle de l'attention » et gagner en calme et sérénité aux côtés de Grégoire la grenouille.

Le petit plus La section « Toutes vos statistiques » permet de visualiser le nombre de séances écoutées, et celui des programmes finalisés, le temps de minutes passées à méditer ainsi que le nombre de personnes qui, en temps réel, méditent elles aussi.

Appli sur iOS et Android. Après 7 jours d'essai gratuit, abonnement de 6,99 euros par mois à 69,99 euros par an, et un abonnement à vie à 180 euros.

Mind-app.io