1 Minute pour Changer Votre Journée

Application pour téléphone « Minute d’Évasion »

Méditation et relaxation express

Saviez-vous que les personnes qui méditent régulièrement ont tendance à être plus productives et moins distraites ?

La méditation favorise également un meilleur endormissement et réduit les réveils nocturnes.

Parce que **chaque minute** de votre journée est **précieuse**, nous avons conçu des méditations ultra-rapides, de 1 à 10 minutes, accessibles à tous et à tout moment de la journée.

Ce qui rend cette méthode exceptionnelle est sa rapidité de mise en place : les résultats sont **visibles et immédiats**. Grâce à notre **tracker de sérénité**, vous visualisez les effets de votre méditation en temps réel.

Notre Tracker de Sérénité vous permet :

- D’évaluer votre niveau de stress sur une échelle simple avant et après chaque session de méditation.
- De noter la qualité de votre sommeil, pour observer les effets de la méditation sur le repos.
- De décrire votre humeur générale, grâce à une brève évaluation quotidienne.

Les bénéfices de la méditation :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Augmentation de la concentration et de la productivité
- Amélioration de la confiance en soi

Explorez nos différents modes :

- Minute de Pause
- Confiance en soi
- Anti-stress
- Concentration
- Débutant

Bonus :

- Notifications personnalisées
- Ambiances sonores naturelles
- Mode Hors-Ligne
- Communauté et Challenges

Mode **Minute de Pause** : accès rapide à une méditation de 1 minute, idéale pour vous recentrer en cas de besoin urgent.

Mode **Anti-stress** : se concentre sur la relaxation et la réduction des tensions physiques et mentales.

Mode **Concentration :** calme l'agitation mentale en apaisant l'esprit et réduisant les distractions.

Mode **Confiance en soi** : renforce les croyances positives, augmente l'estime de soi et encourage une attitude mentale positive face aux défis.

Mode **Débutant** : programme guidé de 7 jours, conçu pour ceux d'entre-vous qui découvrent la méditation. Vous en ressentirez les effets positifs en quelques jours seulement.

Notifications personnalisées : rappels discrets et personnalisables pour vous inciter à prendre quelques minutes de pause, en fonction de votre emploi du temps et de vos besoins.

Ambiances sonores naturelles : choix de divers sons : vagues, chant des oiseaux, crépitement d'un feu de bois, vent dans les feuilles.

Mode Hors-Ligne : vous pouvez télécharger les méditations pour une écoute hors ligne, permettant de méditer sans connexion Internet, que ce soit dans la nature, en déplacement ou en avion.

Communauté et Challenges : un espace communautaire intégré vous permet de partager vos expériences et de relever des défis de méditation (par ex., méditer chaque jour pendant une semaine) avec des amis ou d'autres utilisateurs.