

## App de méditation 2021

*Quelques propositions d'applications pour débiter ou approfondir votre pratique de méditation.*

### En Anglais

- **Ten Percent Happier** : avec des instructeurs et instructrices reconnus, tels que Joseph Goldstein, Sharon Salzberg ou Alexis Santos.

<https://www.tenpercent.com/>

- **Waking up** : application lancée par le philosophe et neuroscientifique Sam Harris qui s'adresse plutôt aux méditant.e.s plus expérimenté.e.s ou intéressé.e.s à la conscience et la non-dualité.

<https://wakingup.com/>

- **AM Mindfulness** : application avec une approche plus scientifique qui propose notamment le programme MBCR (Mindfulness-Based Cancer Recovery), destiné aux personnes expérimentant ou se remettant d'un cancer.

<https://www.midigitaltherapeutics.com/am-mindfulness.html>

- **Zenso** : un timer/minuterie, simple et efficace.

<https://apps.apple.com/us/app/zenso-meditation-timer/id590280866>

### En Anglais et Français

- **Insight Timer** : gratuit et avec un grand choix de méditations en Anglais et en Français.

<https://insighttimer.com/>

### En Français

- **Plum Village** : gratuite et avec des méditations du maître zen, Thich Nhat Hanh.

<https://plumvillage.org/fr/pratiques-de-pleine-conscience/mindful-apps/>

- **Petit Bambou** : application pour débiter, gratuite au départ.

<https://www.petitbambou.com>