

Applications ou sites offrant des balados sur la pleine conscience

Veillez noter que les applications suivantes sont gratuites, mais peuvent proposer des versions supérieures moyennant des coûts. L'information présentée sur ces différents sites **ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé**. * L'équipe de Toi, moi, bébé ne peut être tenu responsable du contenu présenté sur ces sites.

Français

Passeport Santé : Fiche sur la méditation pleine conscience

https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation-pleine-conscience_th

Passeport Santé : Balados audio et vidéos

<https://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx>

Mind

<https://www.mind-app.io/>

Bilingue français/anglais

Petit Bambou

<https://www.petitbambou.com/fr/>

Insighttimer

<https://insighttimer.com/>

Headspace

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

PsychoPap

<https://www.psychopap.com/2020/03/28/meditation/>

Anglais seulement

Tara Brach

<https://tarabrach.com>

Expectful

<https://expectful.com/>