

# Mindfulness Books in French

Mindfulness

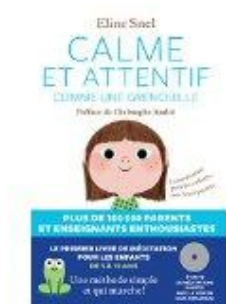
Pleine conscience



## Journal pour gérer mon stress (French Edition)

By Gina M. Biegel

<http://amzn.to/1wD74Bu>



## CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE by ÉLINE SNEL

<http://amzn.to/1wwJz7>



## Méditer avec Petit BamBou APP

Meditate with small bamboo: Guided Mindfulness meditation in French By FeelVeryBien

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

Méditer avec Petit BamBou : Méditation guidée de pleine conscience en Français By FeelVeryBien

### Description

Méditer n'a jamais été aussi simple ! Des programmes de méditations guidées de pleine conscience qui permettent de découvrir ou d'être accompagné dans son parcours de méditant débutant ou confirmé.

S'adressant à ceux qui ont envie de prendre du temps pour eux, qui sont sensibles et ouverts aux questions de bien-être, ce service est centré sur la pratique. Il propose des exercices méditatifs variés qui s'appuient sur une méthode pratique, simple et efficace (mindfulness / pleine conscience, psychologie positive).

Nous vous apprenons comment entrainer votre esprit et cultiver un état de calme, sérénité, lucidité et paix intérieure.

Venez essayer la méditation ! 10 minutes par jour suffisent pour sentir les premiers bienfaits.

Qu'est-ce que méditer ?

- Prendre soin de soi et de son mental
- Vivre pleinement le moment présent

- Se vivre mieux tout en acceptant ses équilibres et ses déséquilibres

Comment ça marche ?

1. Découvrez des techniques simples pour méditer : explorez notre app pour en savoir plus sur la méditation (quoi en attendre et quoi ne pas en attendre)
2. Inscrivez-vous pour accéder aux 8 premières séances : asseyez vous pendant 10 minutes, écoutez et ne faites rien !
3. Accédez de façon illimitée à ce contenu via notre site web et notre app mobile gratuite pour méditer partout et quand vous le souhaitez
4. Pratiquez régulièrement: vous allez y prendre goût !

Ce que vous pouvez faire avec cette "mindfulness app":

- Découvrez nos méditations (de durées variables de 3 à 50 minutes)
- Méditez partout et quand vous voulez
- Personnaliser son programme et naviguer dans le catalogue de nos méditations guidées organisées par thème (découverte, fondamentaux, marche méditative, transports, stress, kids...)
- Pré-chargez vos séances (qui sont disponibles même sans connexion Internet) et suivez vos progrès au jour le jour, mais aussi accédez à tout instant à une méditation d'urgence en cas de stress, " crise de calme "

LA PRESSE EN PARLE:

FEMME ACTUELLE

"Méditation : j'ai trouvé l'appli parfaite. Cette application offre une nouvelle approche de la méditation : simple, accessible et motivante. Et surtout très ludique ! Sympa, sans charabia, déculpabilisant, j'ai tout de suite accroché.

Et comme j'ai toujours mon téléphone dans la poche, quand j'ai quelques minutes à perdre, à présent je les mets à profit pour travailler ma zenitude."

TF1 (JT 20h)

"Ironie du sort, les nouvelles technologies qui accélèrent nos rythmes de vie deviennent un moyen de lever le pied, de profiter du temps. Cette richesse simple est souvent sacrifiée"

TOP SANTE

"Un mois est passé. L'exercice est devenu plus fluide. une séance de méditation avec Petit BamBou m'apporte détente et légèreté. A la clé, une prise de recul et un libre-arbitre retrouvé."

CE QUE NOS UTILISATEURS DISENT :

« Enfin un accompagnement pour pouvoir pratiquer régulièrement, se mettre en action plutôt que d'acheter encore un livre sur la méditation » Christophe (Lyon)

« Enfin une app avec un vaste catalogue de méditations guidées : j'en avais marre de mes 2 CDs qui tournent en boucle » Céline (Canada)

« Un outil archi simple et plutôt ludique pour tenir le rythme de la méditation sur la durée » Marie (Marseille)

Les bénéfiques thérapeutiques et médicaux :

- La recherche en psychologie et en neurosciences a beaucoup progressé récemment et s'est beaucoup penchée sur les vertus de la méditation (cf les livres de Jon Kabat-Zinn, Christophe André, Matthieu Ricard ou Fabrice Midal)
- La méditation est notamment efficace pour : stress, anxiété, angoisse, burn out, dispersion attentionnelle et hyperactivité, insomnie, addictions, concentration, focus, performance, prise de décision, douleur, hypertension, diabète, inflammation, compassion, relation de couple, Estime de soi et anxiété sociale, auto-compassion, enfants, vieillissement, relaxation...

" Apprendre à méditer pour vivre pleinement chaque instant, et non plus exister comme en pilote automatique " Petit BamBou

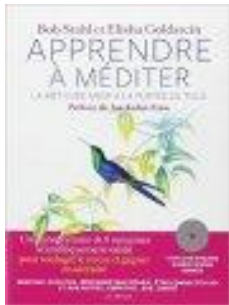
## Books on Mindfulness in French

Find below the books about Mindfulness proposed by the Association for the Development of Mindfulness:



### Change, change the world

Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard  
in 2015 [Read more ...](#)



### Learn to meditate, MBSR method everyone

Bob Stahl, Elisha Goldstein, 2013 [Read more ...](#)



### Connect yourself

Chade-Meng Tan  
2014 [Read more ...](#)



### The states of mind: learning serenity

Christophe André,  
2009 [More ...](#)



### Meditate every day - 25 lessons for living mindfully

Christophe André  
2011 [Read more ...](#)





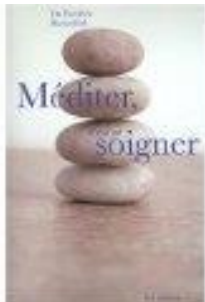
**Eating mindfully**  
Dr. Jan Chozen Bays  
2013 [Read more ...](#)



**Mindfulness: tame stress through mindfulness**  
Edel Maex  
2007 [Read more ...](#)



**Quiet and attentive like a frog: Meditation for children with their parents ...**  
Eline Snel  
2012 [Read more ...](#)



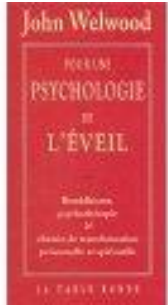
**Meditate is to heal**  
Frédéric Rosenfeld  
2007 [Read more ...](#)



**After the ecstasy, the laundry**  
Jack Kornfield  
2010 [Read more ...](#)



**Buddha manual**  
Jack Kornfield  
2011 [Read more ...](#)



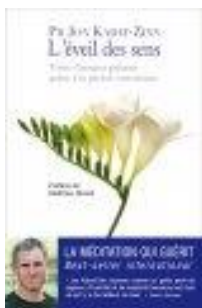
**For a psychology of enlightenment**  
John Welwood  
2003 [Read more ...](#)



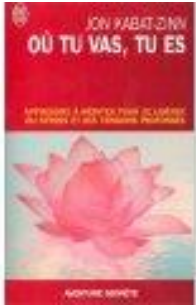
**Parenting mindfully**  
Jon and Myla Kabat-Zinn  
2015 [Read more ...](#)



**At the heart of the storm: Mindfulness - MBSR, stress reduction based on the mindfulness: full program in eight weeks**  
Jon  
Kabat-Zinn, 2009 [Read more ...](#)



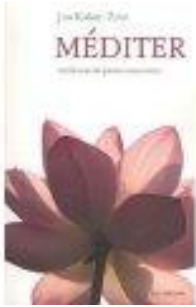
**The awakening of the senses - Living the present moment through mindfulness**  
Jon Kabat-Zinn  
2009 [Read more ...](#)



## Where you're going, you're Learning to meditate to relieve stress and deep tensions

Jon Kabat-Zinn

2005 [Read more ...](#)



## Meditate - 108 lessons Mindfulness

Jon Kabat-Zinn

2010 [Read more ...](#)



## 100 Experience Mindfulness: Learning to live here and now

Jon Kabat-Zinn

2014 [Read more ...](#)



## Reclaiming the present moment ... and Your Life

Jon Kabat-Zinn

2014 [Read more ...](#)



## The mind is its own physician

Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson

2014 [Read more ...](#)



## Mindfulness: Healing the body and mind by the awakening of all the senses

The Fehmi and Jim Robbins  
2010 [Read more ...](#)



## Mindfulness, your ally facing cancer

Linda Carlson, Michael Speca  
2015 [Read more ...](#)



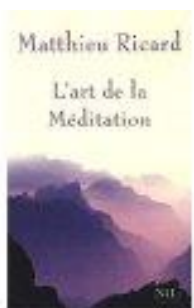
## Meditate to not stress: Find serenity, a method to feel good

Mark Williams and Danny Penman  
2013 [Read more ...](#)



## Meditate, to not depress

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal  
2009 [Read more ...](#)



## The art of meditation

Mathieu Ricard  
in 2008 [Read more ...](#)



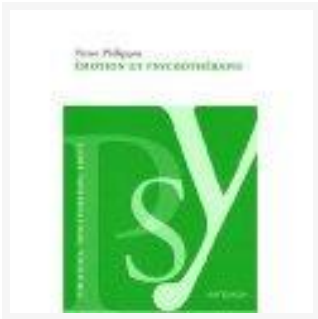
**Advocacy for altruism**  
Matthieu Ricard  
in 2014 [Read more ...](#)



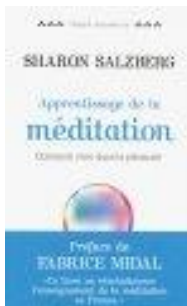
**Meditate to reconcile work calmly and efficiently**  
Michael Chaskalson  
2013 [Read more ...](#)



**Preparing for the birth mindfully**  
Nancy Bardacke  
2014 [Read more ...](#)



**Emotion and Psychotherapy**  
Pierre Philippot  
2007 [Read more ...](#)



**Learning meditation**  
Sharon Salzberg  
2013 [Read more ...](#)





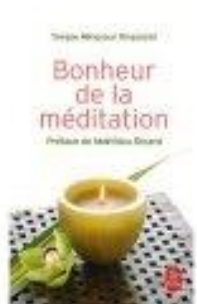
The fullness of the moment, come to terms with oneself and with others

Thich Nhat Hanh  
2007 [Read more ...](#)



The Miracle of Mindfulness

Thich Nhat Hanh  
2007 [Read more ...](#)



Happiness meditation

Youngey Mingyur Rinpoche  
in 2009 [Read more ...](#)



The mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to prevent relapse

Zindel Segal-V, J-Mark-G Williams, John Teasdale-D and Collective  
2006 [Read more ...](#)