

# Breath Zen une application de relaxation et méditation ouverte à tous



Une équipe de recherche de l'Université Paris Nanterre met à disposition du plus grand nombre une application à l'origine dédiée à la recherche. Orientée serious game, l'application Breath Zen permet de s'initier de façon ludique à la relaxation et à la méditation.

Breath Zen apprend des techniques de relaxation et méditation pour permettre une application dans la vie de tous les jours.

Breath Zen se veut une réponse aux situations stressantes, comme dans les moments difficiles que nous connaissons aujourd'hui en cette période inédite.

Si l'application est aujourd'hui ouverte au plus grand nombre, ce n'était pas sa vocation première. Fruit d'une année de travail ayant mobilisé psychologues cliniciens, chercheurs, praticiens, développeurs informatiques et designers,

Breath Zen fait partie intégrante d'une étude qui vise à étudier les effets de la pratique de la méditation pleine conscience chez les jeunes, afin de contribuer à la consolidation des connaissances acquises par la littérature scientifique de ces dernières années sur les effets de la méditation pleine conscience.

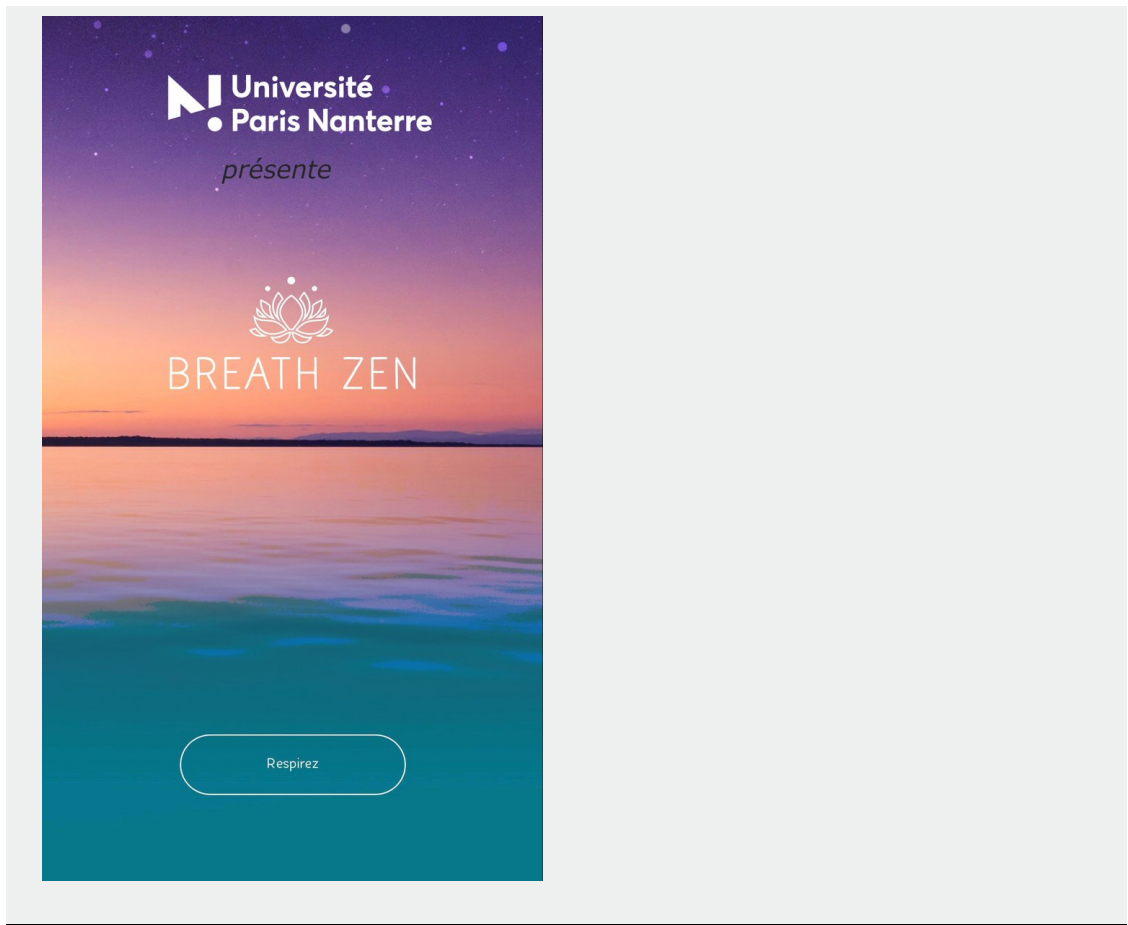
Face à l'épidémie de Covid-19, alors que la recherche sur l'application venait d'être lancée, les porteurs de projets ont décidé de suspendre temporairement la recherche pour rendre disponible l'application Breath Zen à tous. L'application va être diffusée aux étudiant.e.s, au personnel soignants, à d'autres professionnels très sollicités actuellement et au grand public.

**L'application est gratuite, à télécharger :**

- iOS : <https://apps.apple.com/us/app/breath-zen/id1502658612?l=fr>
- Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.GameInSociety.Respizen>

Mis à jour le 15 avril 2020

► **L'application Breath zen**



<https://www.parisnanterre.fr/breath-zen-une-application-de-relaxation-et-meditation-ouverte-a-tous-965779.kjsp?Rt>