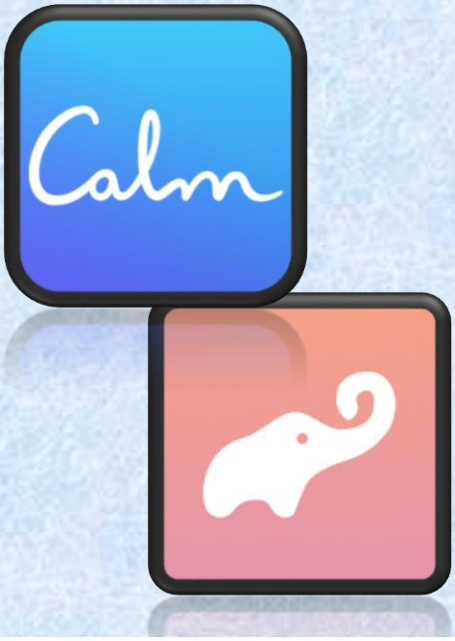
O Aura é o aplicativo de mindfulness mais conhecido do mundo, com milhares de meditações para aliviar o estresse, ansiedade e melhorar o sono e Enquanto outros aplicativos de meditação são criados por um treinador, o Aura é como "Spotify", ele tem sua própria Inteligência Artificial usando os dados constantemente para personalizar melhor as recomendações e ajudar os utilizadores a meditarem de acordo com o seu estado de espírito, criando a abordagem que considerar melhor para a sua situação atual.

O Headspace pode ajudar você a se concentrar, respirar, manter a calma e criar condições para uma melhor noite de sono com as práticas da meditação guiada e da atenção plena. Aprenda habilidades que transformam vidas meditando apenas alguns minutos por dia. Aproveite centenas de sessões sobre saúde física, desenvolvimento pessoal, gerenciamento do estresse e alívio da ansiedade. Pratique mindfulness onde e quando quiser.

O Calm é o aplicativo de atenção plena ideal para quem está começando, mas também inclui programas para usuários intermediários e avançados. O Calm é um dos melhores aplicativo para meditar e dormir com meditações guiadas, histórias para dormir, programas de respiração e músicas relaxantes. Auxilia no alívio da ansiedade, controle do estresse, sono, foco e concentração, caminhada com atenção plena e muito mais...



Aprenda a meditar de forma simples e treine sua mente com o Lojong. Com meditações guiadas, vídeos animados, timer e conteúdo baseado nos métodos e tradições consagrados, o Lojong funciona como uma "academia para a mente", onde você irá aprender como trazer a atenção plena para o seu dia e transformar sua mente para que ela possa se tornar mais calma, relaxada e livre, reduzindo a ansiedade e o estresse que costumam estar presentes em nossa rotina.

O Zen é o app para lhe acompanha na jornada do autoconhecimento. Oferece caminhos e práticas que promovem transformação e inspiração para as pessoas que buscam evoluir um pouco a cada dia. Nele você pode encontrar a motivação diária e conquistar a autoconfiança necessária para colocar em prática planos e metas para a sua saúde física e emocional. O Zen oferece programas, exercícios, jornadas e cursos em formato de áudio, texto e vídeo para se encaixar na rotina diária.

A prática de mindfulness é um exercício que busca limpar os pensamentos, tornando quem pratica profundamente consciente de si mesmo e do seu entorno. A consequência da prática – quando bem feita – é o relaxamento e uma resposta positiva ao estresse. O Mindfulness App pode ajudar, iniciante ou experiente em meditação, na caminhada para um estado mental mais relaxado e saudável e a estar mais presente na sua vida quotidiana.