



# MIND

Application  
de méditation



Apprenez à méditer en pleine conscience (développement personnel, gestion du stress, sommeil, podcasts d'experts...).



Plus de 415 séances  
de méditation guidées  
disponibles  
sur l'application



Pour télécharger l'appli :



KLÉSIA  
Mut'

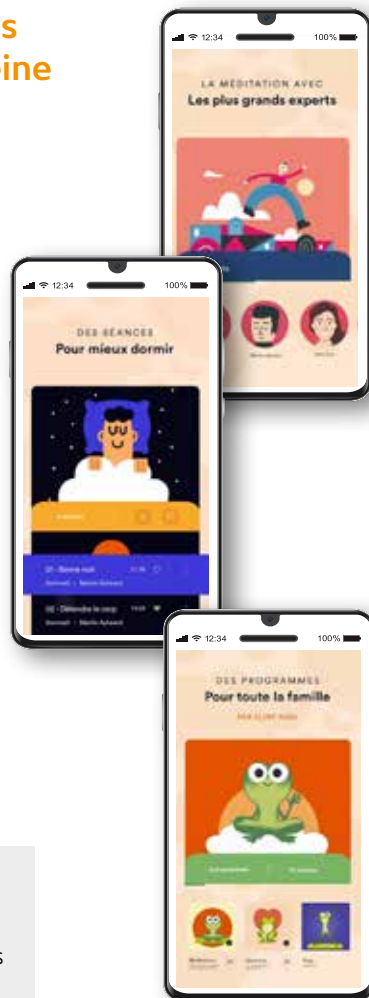
# MIND

## Application de méditation



De nombreuses études scientifiques ont démontré les bienfaits de la pleine conscience.

- ▶ Améliorer la concentration
- ▶ Développer la créativité
- ▶ Réduire son stress pour favoriser le bien-être
- ▶ Cultiver son intelligence émotionnelle
- ▶ Améliorer la confiance en soi
- ▶ Favoriser la coopération par l'écoute et la communication
- ▶ Construire un environnement de bienveillance et d'empathie
- ▶ Cultiver la résilience dans un monde en transition
- ▶ S'engager au service d'un projet collectif qui a du sens



### COMMENT ACTIVER VOTRE OFFRE PREMIUM ?

- ▶ Téléchargez gratuitement l'**application MIND** depuis votre smartphone.
- ▶ Cliquez sur « S'inscrire » ou « Se connecter ».
- ▶ Saisissez votre **adresse mail** et votre **mot de passe** pour créer votre compte.

Pour bénéficier de l'offre exclusive KLESIA, retournez dans « Profil », puis « S'abonner » et saisissez le code d'activation : **KLESIAXMIND54**

**KLESIA**  
Mut'



PAPIER



3-SER.689/23.2 - PHOTO GETTYIMAGES