

## Le coffret « 1 an de méditation » de Zenfie en exclusivité chez Nature & Découvertes

Paris, le 15 décembre 2016 • Zenfie, 1ère application de méditation française arrive dans les 70 magasins de bien-être Nature & Découvertes avec un coffret « 1 an de méditation pour rayonner toute l'année ! ». Une idée de cadeau zen à l'approche de Noël !

### 365 jours de bien-être et de sérénité



Avec ce coffret, Zenfie propose un programme de 250 séances audio et vidéo, étoffé en permanence pour s'initier à la méditation. L'utilisateur a accès à l'ensemble des séances de méditation créées par Jean Doridot, Psychologue, depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur connecté, accessibles à tout moment. Des modules thématiques sont proposés (anti-stress, sommeil, lâcher-prise, sport, confiance en soi...) afin de répondre aux attentes spécifiques de chaque utilisateur.

Le coffret contient également 20 cartes de méditation. A offrir à ses proches comme un témoignage d'affection, elles peuvent aussi nourrir la pratique de la méditation en orientant la progression des pratiquants. « *Le texte au verso explicite le sens de la pensée au recto de la carte et ouvre un chemin à approfondir* » explique Jean Doridot, Psychologue et co-fondateur de Zenfie.

Le coffret peut aussi être offert à une personne chère que l'on veut aider à exploiter tout son potentiel et à s'épanouir. Les cartes sont alors un témoignage d'affection et un moyen de lui ouvrir la voie vers un retour à l'harmonie et à la sérénité.

### Coffret « 1 an de méditation pour rayonner toute l'année » - Zenfie

Prix : 39,95 €

Où l'acheter ? Dans tous les magasins Nature & Découvertes de France et sur [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)



### A propos de Zenfie

Créée en 2014, Zenfie est une start-up qui a développé l'application éponyme pour apprendre et approfondir la pratique de la méditation et de la pleine conscience. En plus de l'apprentissage progressif (phase Découverte, Initiation, Avancée), des modules thématiques sont proposés et adaptés aux besoins et envies de l'utilisateur : bien-être et santé, méditation pour les enfants avec Zenfie Kids et Zenfie Junior, méditation et sport, méditation et relations, méditation et travail. Les séances ont été conçues par Jean Doridot, Psychologue. Zenfie compte plus de 250 000 utilisateurs et est disponible en français, anglais et espagnol. [www.zenfie.com](http://www.zenfie.com)