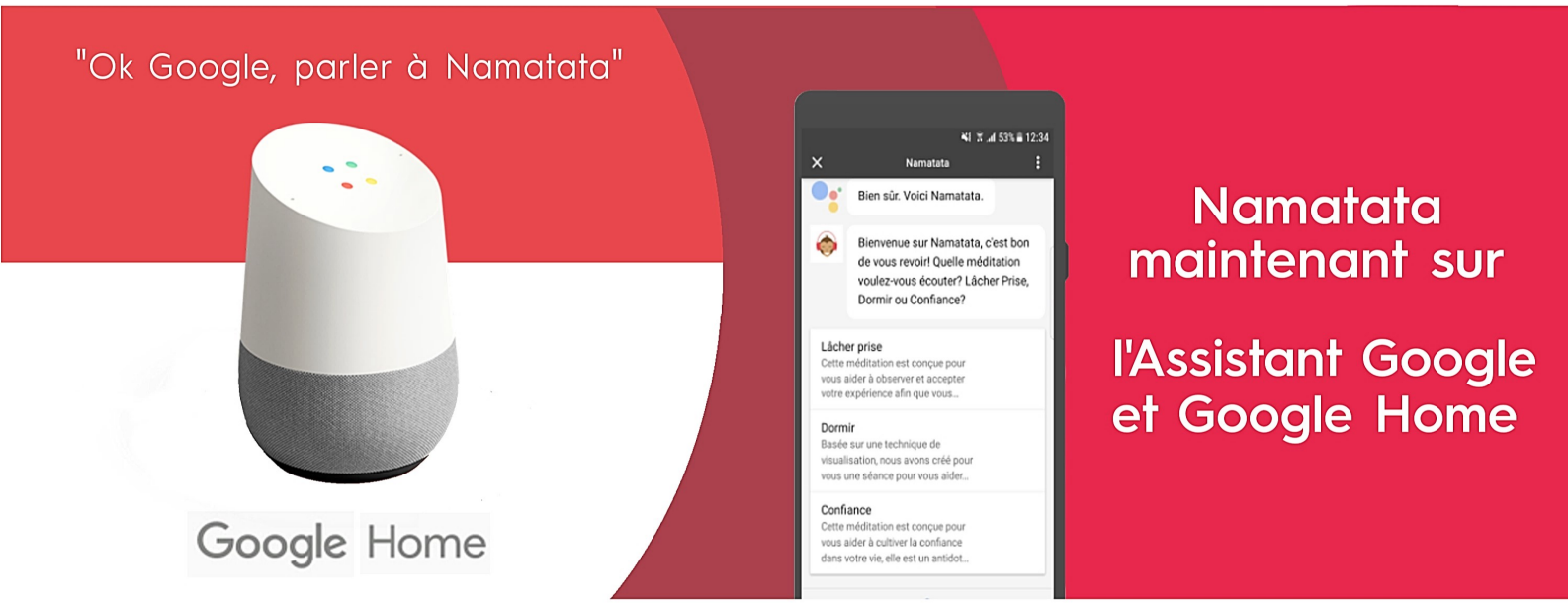
Namatata

Namatata, parmi les premières applications disponibles sur l'Assistant Google



3 méditations Namatata disponibles sur l'Assistant Google

La méditation se pratique par tous et où que vous soyez avec l'Assistant Google. Les utilisateurs peuvent ainsi méditer avec leurs téléphones, qu'ils soient au bureau, à l'extérieur, ou à la maison, avec l'Assistant Google. Pour ceux et celles qui préfèrent se déconnecter des écrans, Namatata sera également disponible sur Google Home, l'enceinte connectée à commande vocale.

En prononçant "Ok Google, parler à Namatata", les utilisateurs de l'Assistant Google vont pouvoir se connecter à l'application Namatata et choisir parmi 3 courtes méditations: Dormir, Lâcher prise, Confiance.

L'utilisateur peut également poser oralement des questions pratiques sur la méditation et obtenir des réponses vocales qui vont l'aider dans son apprentissage.

Antoine Gerlier, fondateur de Namatata commente « Je me réjouis de faire partie des premiers partenaires à créer leur application sur l'Assistant Google. Grâce à l'intégration de Namatata à tous les appareils compatibles avec Google Assistant, les utilisateurs pourront profiter pleinement des bienfaits de la méditation. »

Namatata, un projet ambitieux

"Transformez-vous avant de transformer le monde", telle est la devise de l'application Namatata et de son fondateur, Antoine Gerlier, également fondateur du magazine web de psychologie positive Zentonik. Après des études de finance à Sciences Po et une expérience dans un fond de capital risque pour les startups, Antoine décide de voyager en quête d'un projet qui fasse du sens.

Conforté par les dernières découvertes scientifiques, il s'initie à la méditation de pleine conscience et expérimente ses bienfaits. Il conçoit ensuite les programmes en s'entourant d'une équipe de spécialistes et chercheurs dans les domaines de la méditation et de la psychologie positive. Antoine est investi à 100% dans la communauté. "J'ai choisi de me consacrer à un projet qui fait du sens pour moi, pour les autres et pour le monde"

En quoi consistent la méditation et la pleine conscience?

La méditation est un exercice intérieur, une gymnastique mentale. Le muscle mental utilisé est l'attention. Chaque fois que l'esprit s'échappe, le méditant fait l'effort de ramener son attention sur l'objet de la méditation (intérieur ou extérieur).

La pleine conscience est une forme de méditation qui consiste à entraîner l'attention à se poser sur ce qui se déroule dans l'instant présent. En cultivant une attitude d'acceptation, le méditant développe sa connaissance de soi et se libère des toxines mentales comme les peurs, les pulsions et les jugements. Elle permet de prendre profondément soin de soi pour finalement mieux se relier aux autres et au monde. Cette pratique de pleine conscience, aussi appelée mindfulness, peut se cultiver de façon statique ou en mouvement (en marchant, en mangeant, etc.).
Les chercheurs montrent qu'au fil du temps, l'apprenti-méditant crée de nouvelles connexions neuronales qui vont l'aider mentalement et physiquement.

A PROPOS DE NAMATATA

Namatata, fondée par Antoine Gerlier est une application mobile qui permet à tous de méditer 10 minutes par jour de façon pratique et ludique. C'est une app qui s'appuie sur les recherches en neurosciences et en sciences cognitives.

Namatata c'est :

- 200 000 utilisateurs depuis 10 mois
- 20 000 nouveaux utilisateurs chaque mois
- 150 méditations produites par des spécialistes de la psychologie cognitive
- 18 programmes de 7 jours répartis en 4 thèmes
- des programmes pour adultes, et pour les enfants de 3 à 12 ans

www.namatata.com

CONTACT PRESSE :
presse@namatata.com
Caroline Simon
P : 06 17 47 72 66