



CLOCHE DE MÉDITATION · ANDROID

# Revenez au *présent*.

Revenir sonne de temps en temps pour que vous reveniez au moment où vous êtes. Une cloche de pleine conscience qui vous accompagne toute la journée.

Gratuite

Sans compte

Sans publicité

Sans internet



L'IDÉE

# Ce n'est pas une app de *méditation guidée*.

---

## SANS VOIX

Personne ne vous dit  
quoi ressentir.

## SANS SÉANCES

Rien à terminer.

## SANS SÉRIES

Rien à perdre si vous  
sautez un jour.

---

*Juste un son de temps en temps et une phrase  
courte sous le logo. Ce que vous faites de cet  
instant vous regarde.*

À QUOI ÇA SERT

23,5 HEURES

S'asseoir vingt minutes le matin, c'est très bien, mais il reste *vingt-trois heures et demie* à découvrir.

UN RAPPEL RÉPARTI DANS LA JOURNÉE

- 01 Pauses conscientes au travail
- 02 Respirer et relâcher les épaules en télétravail
- 03 Couper la rumination
- 04 Marquer des blocs d'étude
- 05 Méditer par intervalles

Il n'y a pas de bonne façon de l'utiliser.

# Vous la réglez une fois. *Puis elle sonne, c'est tout.*

## 1 Vous choisissez la fréquence

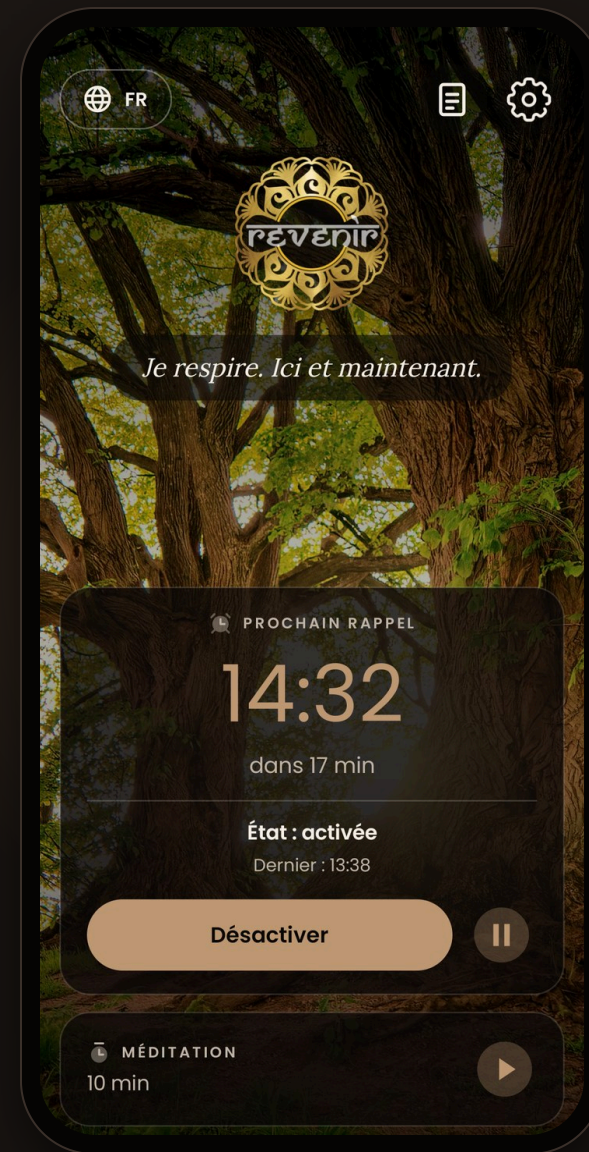
Un intervalle fixe, de 1 minute à 2 heures, ou aléatoire entre un minimum et un maximum, impossible à anticiper.

## 2 Vous indiquez quand elle doit se taire

Les heures silencieuses, les jours de la semaine et, si vous travaillez à horaires fixes, vos heures de travail.

## 3 Et vous n'avez plus à l'ouvrir

Une réunion, un cinéma, un voyage ? La pause l'arrête de 1 à 24 heures et elle repart seule.



## L'ÉCRAN PRINCIPAL

# Tout l'essentiel, *d'un coup d'œil.*

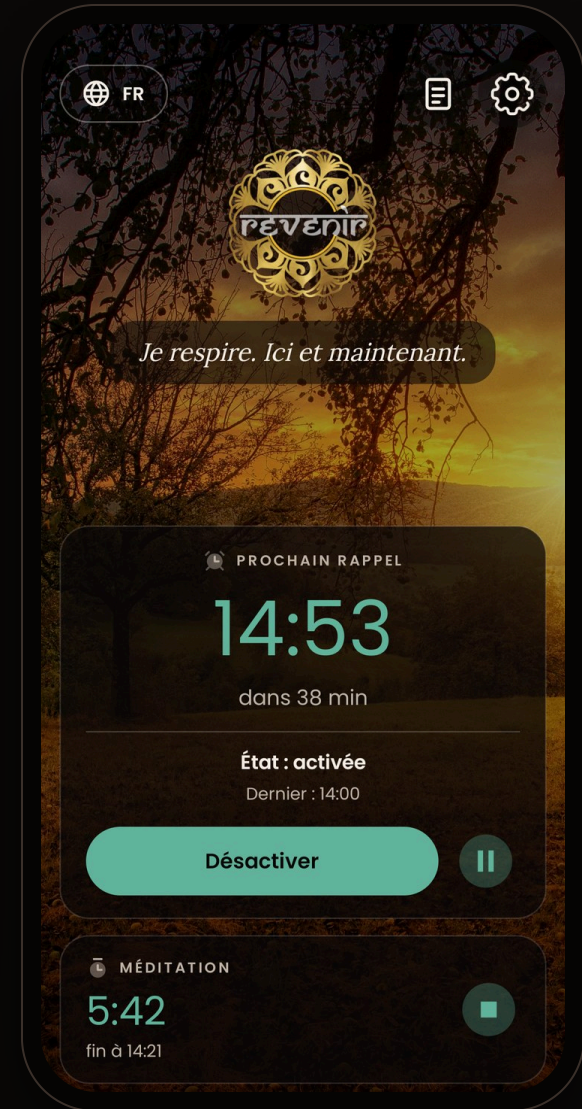
Deux cartes, une pour chaque chose que fait l'app.  
En thème sombre ou clair, sur le fond de votre choix.

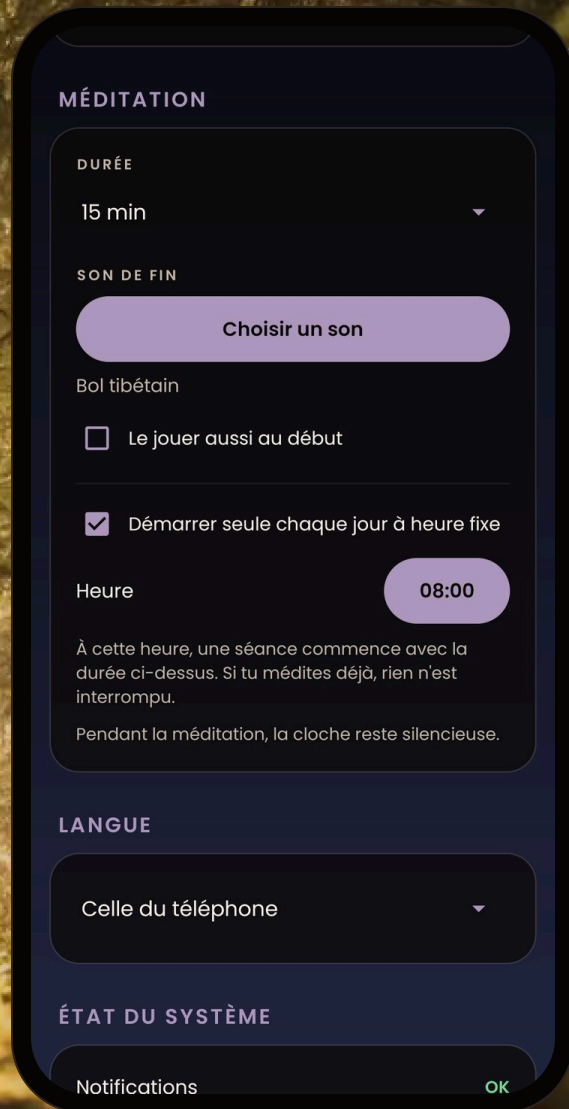
### LA CLOCHE

Quand sonne le prochain rappel, si elle est activée, et ses boutons pour l'activer ou la mettre en pause.

### LA MÉDITATION

La durée et l'heure de la séance quotidienne. Pendant la méditation, le temps s'écoule sous vos yeux.





**MÉDITATION**

**DURÉE**

15 min ▼

**SON DE FIN**

Choisir un son

Bol tibétain

☐ Le jouer aussi au début

☒ Démarrer seule chaque jour à heure fixe

**Heure** 08:00

À cette heure, une séance commence avec la durée ci-dessus. Si tu médites déjà, rien n'est interrompu.

Pendant la méditation, la cloche reste silencieuse.

**LANGUE**

Celle du téléphone ▼

**ÉTAT DU SYSTÈME**

Notifications OK

## MINUTEUR DE MÉDITATION

# Et quand vous vous asseyez *pour méditer...*

...il y a un compte à rebours avec un son à la fin. Sans voix, et rien de plus.

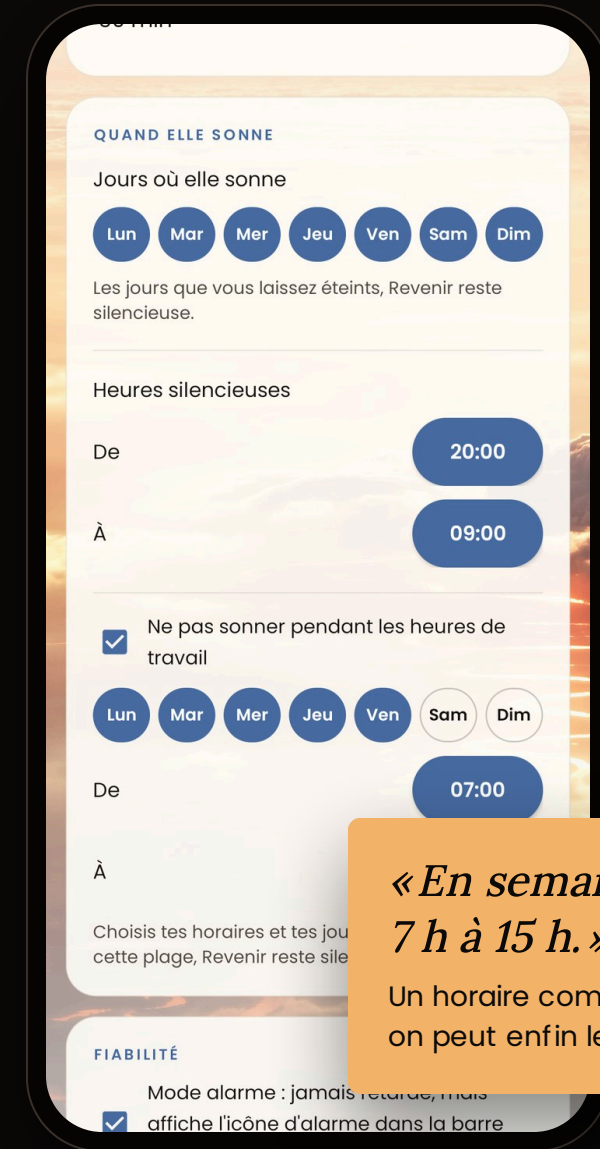
- **Méditation quotidienne** : elle peut démarrer seule chaque jour, à l'heure choisie.
- Un son à la fin et, si vous voulez, un autre au début.
- Pendant la méditation, la cloche reste silencieuse.

## QUAND ELLE SONNE

# Sonner à votre heure. *Se taire quand il faut.*

L'horaire s'adapte à votre semaine, pas l'inverse.

- **Heures silencieuses** : une plage sans sonnerie, sans même réveiller le téléphone.
- **Jours de la semaine** : elle ne sonne que les jours cochés.
- **Heures de travail** : silence, mais seulement les jours travaillés.
- **Mode alarme** : pour qu'Android ne retarde pas le rappel.



« En semaine, de  
7 h à 15 h. »

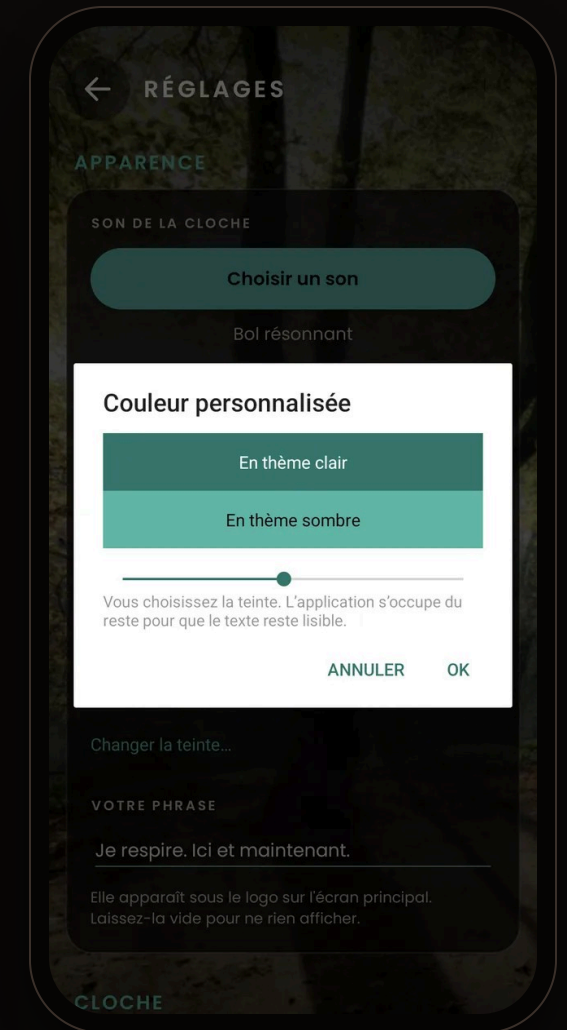
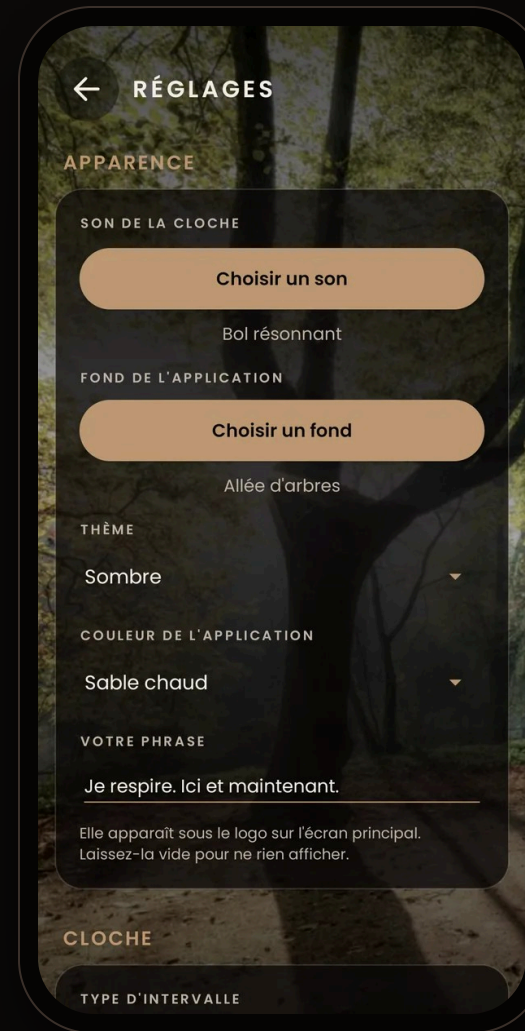
Un horaire comme celui-ci,  
on peut enfin le lui dire.

## APPARENCE

# Sereine, et *à votre façon.*

Revenir, c'est ce que vous voyez chaque fois qu'elle sonne. Alors autant la faire vôtre.

- Bols et cloches inclus, ou n'importe quel fichier audio du téléphone.
- Thème clair ou sombre, treize palettes sereines et une couleur personnalisée.
- Fonds en dégradés doux, ou une de vos photos.
- Une phrase courte sous le logo, à votre choix.



LES PRATIQUES OÙ ELLE A SA PLACE

# Un son qui vient de l'extérieur et *rompt l'automatisme.*

Bien des traditions utilisent le même procédé. Revenir n'enseigne rien et ne remplace aucun maître : elle se contente de marquer l'instant.

---

## VILLAGE DES PRUNIER S

La cloche de pleine conscience.

---

## ZEN

La cloche du zendo, qui ouvre et ferme zazen.

---

## VIPASSANA

Les cloches qui rythment une retraite.

---

## QUATRIÈME VOIE

L'exercice du « stop » de Gurdjieff.

*Gurdjieff prévenait qu'on s'habitue au réveil et qu'on cesse de l'entendre. D'où l'intervalle aléatoire : un rappel toutes les demi-heures pile devient prévisible en quelques jours ; un rappel qui peut venir à tout moment, non.*

SANS DONNÉES, VRAIMENT

# L'app *ne peut se connecter* nulle part.

- Ni compte, ni inscription, ni identifiant, ni e-mail.
- Ni analyse d'audience, ni publicité, ni traceurs.
- Pas de permission internet : vérifiable dans les autorisations.
- Vos réglages et vos notes **restent sur le téléphone** ; la sauvegarde dans le cloud est désactivée exprès.

0

COMPTES

0

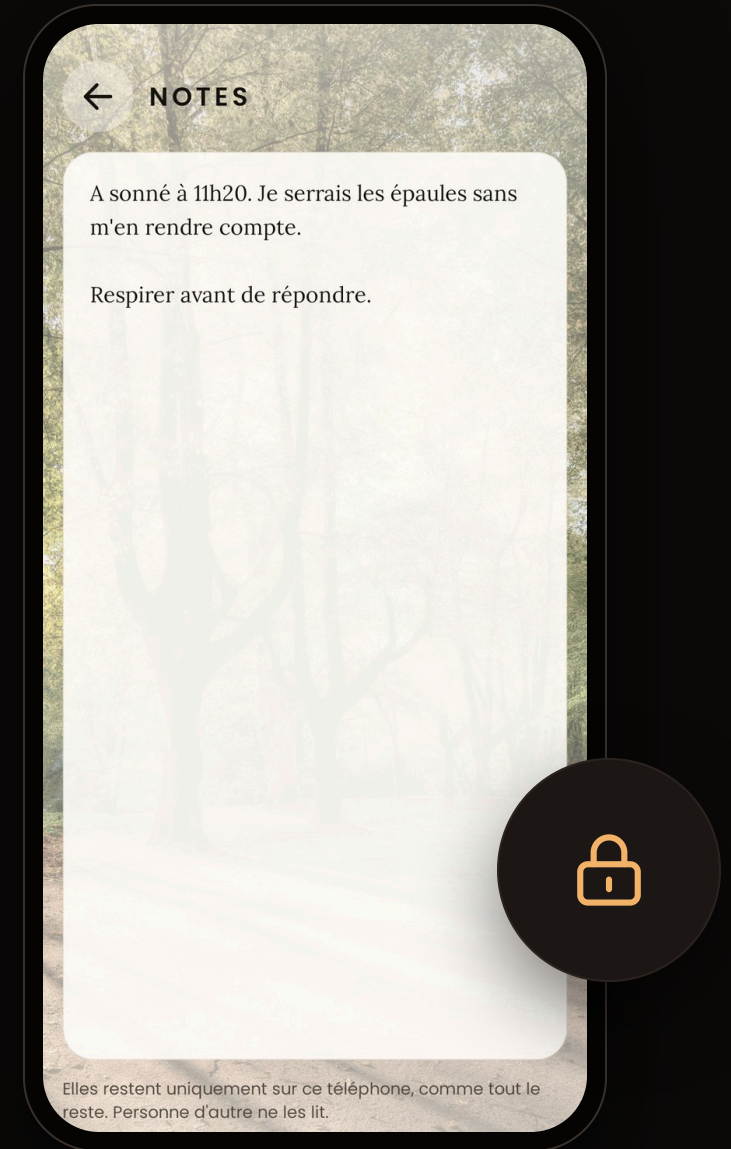
PUBLICITÉS

0

TRACEURS

0

CONNEXIONS À  
INTERNET



CE QU'ELLE CONTIENT

# L'app entière, *sans petites lignes.*

Pas de version payante, pas d'achats intégrés, pas de fonctions verrouillées, pas d'essai qui expire.

---

01 Bols et cloches, ou n'importe quel audio du téléphone

---

04 Pause de 1 à 24 heures, qui repart seule

---

07 Thème clair ou sombre, treize palettes et une couleur personnalisée

---

10 Méditation avec compte à rebours et son de fin

---

13 Heures de travail : elle se tait les seuls jours travaillés

---

02 Intervalle fixe, ou aléatoire entre un minimum et un maximum

---

05 Mode alarme, pour qu'Android ne retarde pas le rappel

---

08 Fonds : dégradés doux ou une de vos photos

---

11 Méditation quotidienne, qui démarre seule

---

14 Notes, qui restent uniquement sur ce téléphone

---

03 Heures silencieuses qui ne réveillent pas le téléphone

---

06 Ne pas sonner en mode silencieux ou avion

---

09 Une phrase courte sous le logo

---

12 Les jours de la semaine où elle sonne

---

15 Dix langues, modifiables pour Revenir seule



# Gratuite, *pour toujours.*

Sans publicité, sans compte et sans connexion internet.  
Deux minutes pour la régler, et le reste de la journée pour  
revenir au présent.

**Android 6+**

COMPATIBLE

**≈ 3 Mo**

À TÉLÉCHARGER

**10**

LANGUES



**revenir.es**

Disponible sur Google Play

[hola@revenir.es](mailto:hola@revenir.es)