



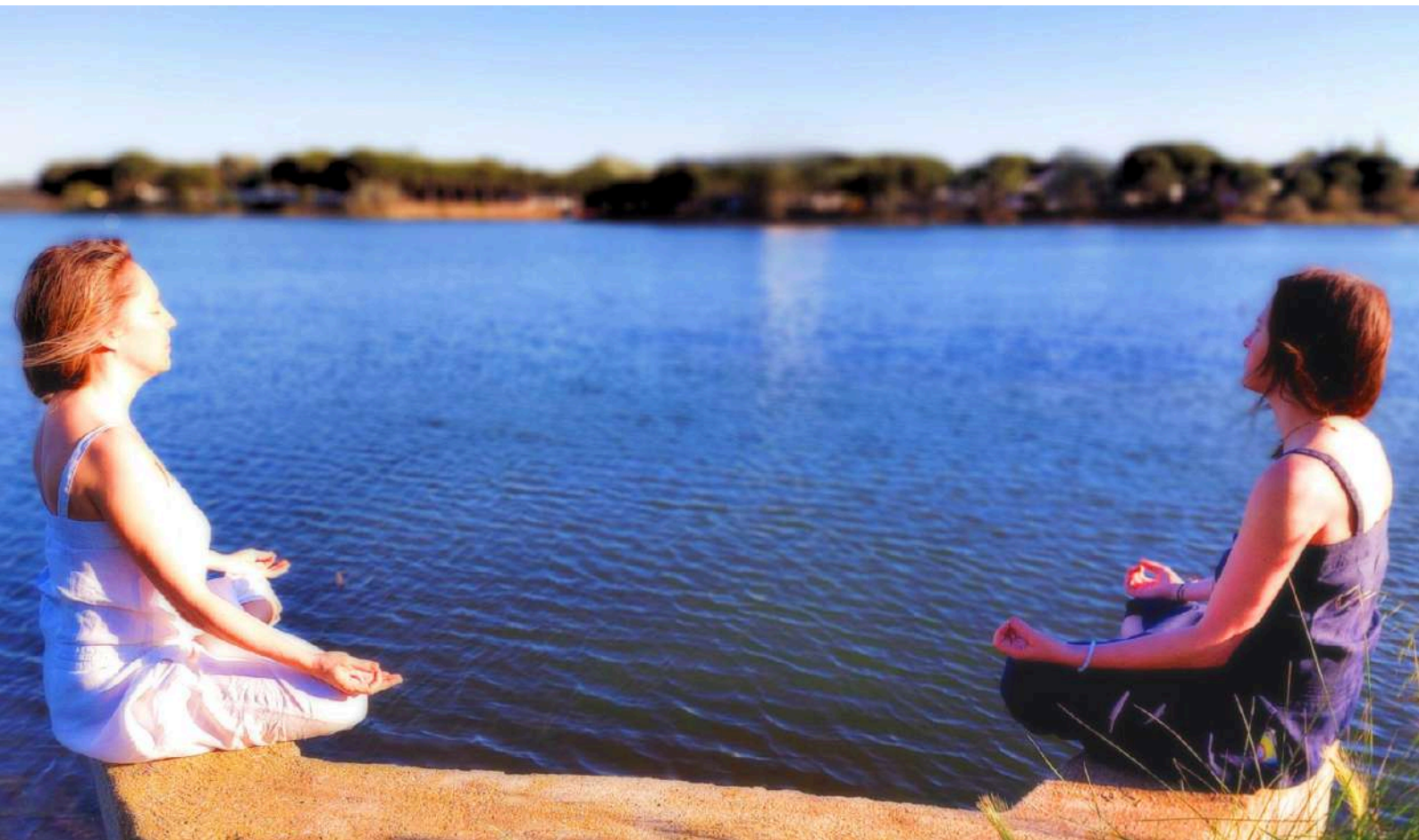
Livret de Bienvenue

NAYA Méditation

21 jours d'éveil méditatif & créatif



Nos conseils pour bien te préparer
à vivre chaque jour tes 15 minutes
de retour à toi-M'AI ME.



Bienvenue dans l'Aventure NAYA Méditation

Tu viens de t'offrir un vrai cadeau : **15 minutes par jour pour revenir à toi, apaiser ton esprit, ouvrir ton cœur, nourrir ton âme... et laisser la vie circuler plus librement en toi.**

Ce programme a été conçu pour t'accompagner chaque jour dans un espace de reconnexion à ce qu'il y a de plus vivant en toi : **ton AMOUR pour toi-m'AIME.** 🌈❤️🌻

SOMMAIRE

- Page 3** L'histoire de NAYA Méditation
- Page 4** Le déroulement de ton programme
- Page 5** Le rituel quotidien qu'on te propose
- Page 8** Prépare ton espace créatif
- Page 9** Prolonge ton aventure à 28 jours



L'Histoire de NAYA Méditation

NAYA Méditation est née d'un élan du cœur, d'une traversée de vie et d'un désir profond de relier l'intime et le solidaire, la méditation et la création, le soin de soi et le soutien aux autres.

En avril 2025, alors que nous échangeons entre sœurs sur la force de la pratique méditative au quotidien, une évidence s'est imposée : **méditer, c'est un acte d'amour envers soi... mais cela peut aussi devenir un acte de solidarité.** C'est ainsi qu'est née l'envie de créer un programme qui ferait du retour à soi une offrande collective, un geste à la fois guérisseur et généreux.

Amandine chemine depuis 2021 avec un cancer rare et agressif. Face à cette épreuve, nous avons créé l'**Association Amandine** pour lui permettre d'accéder à des soins alternatifs et à des ressources de mieux-être. C'est dans ce cadre que nous avons co-créé **NAYA Méditation : un programme de 21 jours alliant méditations guidées et pratiques créatives pour inviter chaque participant·e à revenir à l'essentiel, à son intériorité... tout en soutenant concrètement le chemin de guérison d'Amandine.**

Les méditations proposées ont été canalisées par Johanna entre novembre 2024 et janvier 2025, lors de pratiques méditatives quotidiennes. Nous avons ensuite choisi d'en faire une aventure collective, accessible, engageante et profonde. **Chaque jour, un temps de méditation avec un message des mondes subtils, une question d'introspection et un moment de création libre sont proposés dans une approche douce et intuitive.**

Le mot "**NAYA**" nous a été soufflé en canalisation. Dans plusieurs traditions, il symbolise la renaissance, la sagesse, la guidance intérieure et le nouveau cycle. Ce nom s'est imposé comme une évidence pour ce programme qui invite chacun·e à se reconnecter à soi, à son âme, à sa lumière et à soutenir Amandine dans sa guérison face au cancer.

Aujourd'hui, nous sommes infiniment touchées de te compter parmi nous. Merci d'avoir dit OUI à ce rendez-vous avec toi-m'AI ME. Et merci pour ton geste de solidarité envers Amandine. Puissent ces 21 jours t'apporter paix, inspiration créative et régénération. 🌈

**Avec tout notre Amour, Joie & Lumière,
Johanna & Amandine**

Le déroulement de ton programme

Le lendemain de ton inscription au programme **NAYA Méditation - 21 jours d'éveil méditatif & créatif**, tu recevras chaque matin un email t'invitant à te connecter à ton espace privé en ligne.

Dans cet espace, tu y retrouveras chaque jour :

La méditation guidée du jour

 **Un message canalisé que tu pourras répéter comme un mantra**

 **Une question introspective pour nourrir ta réflexion intérieure**

Après la méditation, nous t'invitons à prolonger l'exploration par un temps d'expression intuitive libre : collage, dessin, peinture, écriture, chant, danse, mouvement du corps... Laisse parler ton âme et ton cœur sans attente ni jugement. Ce moment est le tien.

Quand méditer ?

Tu peux choisir le moment de la journée qui te convient le mieux. Mais pour créer un véritable rituel d'ancrage, nous te conseillons de méditer chaque jour à la même heure et dans le même espace sacré autant que possible. **Ce qui compte vraiment, c'est de ne pas annuler ce rendez-vous avec toi-m'AI ME. 15 minutes, chaque jour. C'est précieux. C'est transformateur.**

Comment valider ta pratique chaque jour ?

Avant minuit, on t'encourage à poster sur le **groupe whatsapp privé de NAYA Méditation** :

 **Une photo de ta création du jour**

  **Et/ou le vécu de ta méditation**

 **Et/ou ta réponse à la question du jour**

Pourquoi ce partage quotidien ?

Parce que ce groupe est ta tribu bienveillante, le cercle de toutes celles et ceux qui vivent cette aventure comme toi.

Partager, c'est :

- T'aider à rester engagé·e chaque jour dans le programme.
- Être soutenu·e dans les jours plus difficiles
- Inspirer... et être inspiré·e
- Te sentir porté·e par l'énergie du collectif

Le rituel quotidien qu'on te propose

NAYA Méditation n'est pas un programme de méditation classique. C'est **un rituel quotidien**, un chemin de reliance à toi, un espace pour recevoir et ressentir, un cocon pour te reconnecter à ta dimension spirituelle. C'est aussi un espace où tu peux laisser ta créativité s'exprimer librement à partir du coeur et non du mental.

Jour après jour, tu laisseras ces messages de l'Univers t'enseigner, t'apaiser, t'élever...Et tu verras peut-être, sans effort, ta vie intérieure se transformer à son juste rythme.

Ce dont tu vas avoir besoin chaque jour :

Un coin calme et inspirant

Un endroit où tu peux t'installer en toute tranquillité, sans être dérangé.e. Cela peut être un petit coin sacré que tu crées rien que pour toi avec une bougie, un coussin, un peu d'encens ou une musique douce.

Un casque ou des écouteurs

Pour t'immerger pleinement dans la méditation guidée du jour, sans distraction extérieure.

Les éléments de ton rituel NAYA

Ton cocon quotidien : une bougie, une pierre, une huile essentielle, ou tout objet symbolique qui t'aide à te centrer. L'idée est de poser une ambiance propice au retour à toi-m'AI ME.

Un carnet ou journal intime

Pour y répondre chaque jour à la question introspective proposée, noter tes ressentis après la méditation et suivre ton évolution.

Du matériel créatif

Crayons de couleur, feutres, peinture, collage, argile, tissus, journaling, danse libre, chant intuitif... Laisse-toi inspirer ! Il n'y a pas de règles, seulement ton expression libre.

Ton téléphone pour poster dans le groupe WhatsApp

Et uniquement pour cela ! 😊 Tu peux y partager :

- Une photo de ta création du jour
- Et/ou ton vécu de la méditation
- Et/ou ta réponse à la question du jour

Voici les 6 étapes de ton rituel quotidien NAYA Méditation

Étape 1. Trouve ton espace

Choisis un endroit calme où tu pourras t'asseoir confortablement sans être dérangé·e. Crée-toi un coin sacré pour ces 21 prochains jours, même tout petit, avec une bougie, une pierre, une plante ou un objet symbolique qui t'apaise. L'idée est de te sentir bien, en sécurité, dans une atmosphère douce.

Étape 2. Assieds-toi en posture d'accueil

Tu peux t'asseoir en tailleur sur un coussin, sur une chaise ou même t'allonger si ton corps en a besoin (veille simplement à ne pas t'endormir si tu choisis cette posture). Le plus important est d'adopter une posture confortable mais alerte : le dos droit, les épaules relâchées, le visage détendu. Voici quelques idées de postures que tu peux prendre lors de ta méditation quotidienne.

Étape 3. Respire et laisse-toi guider dans la méditation

La **méditation NAYA** se présente sous la forme d'un audio guidé d'environ 13 minutes accompagné du message canalisé du jour. Il n'y a rien à réussir, rien à forcer. Laisse nos voix, nos mots te traverser comme un souffle. Écoute avec ton cœur, pas avec ton mental.

Étape 4. Exprime tes ressentis avec une création artistique spontanée

À la fin de la méditation prends un instant pour laisser émerger une création spontanée. Dessine, peins, trace, colore, colle... sans chercher à faire joli, cohérent ou "réussi". Ce n'est pas de l'art : c'est une expression de ton ressenti. Un geste libre venu du cœur qui prolonge ce que tu as vécu intérieurement. Tu peux utiliser des feutres, de l'aquarelle, des crayons, des pastels ou simplement un stylo. Il s'agit de laisser parler ton énergie dans la spontanéité, sans mentaliser.

Étape 5. Explore la question du jour

Enfin, chaque jour, une question introspective t'est proposée dans ton espace en ligne en lien avec le message canalisé. Elle t'aide à plonger plus profondément dans ton vécu, à éclairer ce qui émerge en toi. Prends quelques instants pour y répondre dans ton journal personnel. Tu peux écrire quelques lignes ou simplement laisser la question te traverser. Il ne s'agit pas de réfléchir mais de laisser écrire ton cœur.

Étape 6. Répète le message comme un mantra

Après la guidance tu peux répéter intérieurement ou à voix haute le message du jour. Laisse-le s'installer en toi comme un mantra vivant, un fil de lumière qui te relie à ton âme tout au long de la journée.

Prépare ton espace créatif

Créer est un acte sacré. Dans **NAYA Méditation**, l'expression artistique n'est ni technique ni esthétique — elle est vivante, intuitive, libre. Elle te relie à ton ressenti profond, au-delà des mots. Il ne s'agit pas de produire une œuvre mais de laisser émerger une trace de ton expérience intérieure.

Voici les 3 étapes

Étape 1. Crée un coin d'expression libre

Installe-toi un petit espace dédié, même modeste, où tu pourras revenir chaque jour avec joie. Une table, un coin au sol, un carnet spécial... L'essentiel est que ce lieu t'appelle et t'inspire. Ajoute des objets symboliques si tu en ressens l'envie : pierre, fleur, encens, image, mantra...

Étape 2. Prépare ton matériel

Voici quelques idées de supports et d'outils que tu peux utiliser :

- Feuilles blanches, carnet de dessin ou cahier créatif
- Crayons de couleur, feutres, stylos
- Peintures (gouache, aquarelle), pinceaux
- Pastels, encres, stylos gel
- Ciseaux, colle, vieux magazines pour faire des collages
- Mandalas à colorier (si cela te parle)
- Et tout ce que ton cœur te souffle d'ajouter...



Étape 3. Relie-toi à ton élan spontané

Après chaque méditation, tu seras invité·e à laisser ton énergie se poser sur la feuille. Un trait, une forme, une couleur, une texture... Suis ton impulsion du moment. Il ne s'agit pas de réfléchir mais de laisser faire, de laisser émerger ce qui veut se dire à travers toi. Tu peux même créer avec les yeux fermés, en musique ou en silence total. Fais de ce moment un rituel vivant, joyeux, sacré.

Prolonge ton aventure à 28 jours

Tu as la possibilité d'étendre ton expérience à 28 jours de pratique quotidienne. Un cycle complet, plus profond, plus enraciné... pour aller encore plus loin sur ton chemin intérieur, avec nous à tes côtés.

Cette semaine supplémentaire est une extension spéciale proposée uniquement au terme des 21 premiers jours aux participant·es qui ont vécu l'ensemble du parcours avec engagement et présence. Tu recevras l'accès par email personnel au 22 jours **si l'une des deux conditions suivantes est remplie** :

Option 1 - Deviens un.e ambassadeur.ice NAYA Méditation

Un geste d'amour, de reliance et de confiance pour faire circuler cette belle énergie au-delà de toi et semer, à ton tour, des graines d'éveil.

☞ **Invite 2 personnes à s'inscrire au programme pour débloquer ta semaine supplémentaire.**

Option 2 - Soutiens l'Association Amandine

Chaque don, petit ou grand, contribue directement au chemin de guérison d'Amandine et permet à ce projet de lumière de continuer à rayonner.

☞ **Un don libre par la campagne solidaire sur HelloAsso**

☞ **Un don libre par virement bancaire** (*les coordonnées sont disponibles sur simple demande par email*)

Tu trouveras le lien HelloAsso en bas de page de chacun des emails quotidiens que tu recevras tout au long du programme.

✉ Une fois l'une de ces actions réalisée, envoie-nous simplement un message à : ☞ **contact@associationamandine.com**. Après vérification de notre part, nous t'enversons avec joie le lien d'accès à ta semaine supplémentaire directement dans ton espace membre.

Nous espérons de tout cœur te retrouver pour ces 7 jours d'approfondissement. Mais d'ici là, nous te souhaitons une magnifique aventure avec nous durant les 21 jours à venir. 🌈

**Avec tout notre Amour,
Johanna & Amandine**

Remerciements 🙏❤️🙏

À **Liborio-Conti** pour les musiques libres de droits que nous avons utilisés pour enregistrés ces 28 méditations du programme **NAYA Méditation**.

À **Julien du Studio d'enregistrement L'AVION à Saint-Jean-de-Vedas** pour les heures incroyables qu'il a passé en dehors de son temps de travail pour le mixage de nos méditations.

À **tous.es les doneurs.rices qui ont soutenu Amandine depuis le début de l'annonce de sa maladie**.

À **notre famille pour leur soutien dans ce projet**.

Et à **toi qui à répond OUI à ton défi d'Acte d'amour envers toi-même et de soutien envers Amandine**.