



À l'intention des parents

Ces 8 méditations ont été conçues pour votre enfant de 6 à 12 ans, pour lui apprendre avec simplicité et joie à développer la Présence, en tournant son attention hors du monde extérieur et de ses sollicitations, vers son monde intérieur.

Il y trouvera un accès à lui-même, à un espace de calme intérieur, favorable à l'attention, la concentration, l'apprentissage, l'endormissement et à la construction de son être.

Offrir à votre enfant les moyens de se recentrer, de gérer son stress, ses émotions, d'accéder à ses ressources intérieures, et donc lui permettre de bien grandir, de s'élever et de révéler la plus belle version de lui dans le monde est un précieux cadeau.

Chaque méditation est une rencontre avec un papillon, porteur d'un cadeau : celui d'une qualité intérieure à développer, ou d'une émotion à transformer, en lien avec une zone du corps, un centre énergétique et un niveau de conscience.

De courte durée, elles peuvent être faites chaque jour, enfin une par jour, au réveil ou au coucher, ou dès que l'envie ou le besoin se fait sentir, dans l'ordre, ou le désordre, en fonction du thème ou de la musique.

La musique d'Armand Amar, au delà de sa beauté, est une aide merveilleuse pour accéder à l'état méditatif. C'est l'effet magique de la résonance vibratoire des sons sur le corps et le cerveau en particulier.

Alors juste s'installer au calme, se laisser guider par la voix et la musique, et vivre une expérience nouvelle dans le monde invisible pour les yeux.

Nos enfants sont la future humanité.
Une humanité à hauts défis.

Donnons leur les moyens de les relever de la plus belle des façons.

Et cela est valable pour vous aussi, car en réalité, les méditations Papillons vont de 7 à 77 ans...

Les cadeaux des papillons

1. Papillon rouge. Ancrage et sécurité intérieure

2. Papillon orange. Énergie de vie et créativité

3. Papillon jaune. Confiance en soi et posture juste dans le monde

4. Papillon vert. L'amour

5. Papillon turquoise. Une parole juste et impeccable

6. Papillon indigo. Intuition et clarté

7. Papillon violet. Nouvel état de Conscience et d'harmonie

8. La boîte aux papillons. Rencontre avec chaque papillon, un à un pour l'équilibration de l'être dans son entièreté

À l'intention des enfants



Sais-tu que la méditation est beaucoup plus facile pour les enfants que pour les grandes personnes ?

Il suffit de prendre chaque jour un petit moment pour t'entraîner à aller dans le monde invisible pour les yeux. Tu sais, ce monde qui s'ouvre à toi quand tu fermes tes yeux, ce monde merveilleux où tout est possible et dont la porte secrète est ton coeur.

Les 7 papillons vivent dans ce monde et ont chacun un pouvoir magique pour t'aider à Bien Grandir et à contribuer à un monde meilleur.

À chaque fois que tu rencontres un papillon, il te fait son cadeau, en lien avec une partie de toi, de ton corps, une émotion, et une qualité à développer en toi.

En allant chaque jour quelques minutes dans cet espace à l'intérieur de toi, qui t'amène au monde invisible pour les yeux, tu prends soin de l'étincelle de lumière qui est tout au fond de toi.

Quand ton étincelle se met à briller, toi, tu deviens un enfant heureux, libre, rempli de joie, d'amour, de bienveillance.

Et tu brilles aussi...

Si tu as envie ou besoin d'être calme, attentif et concentré, de bien dormir, de bien gérer tes pensées et tes émotions, de vivre en harmonie avec les autres, d'avoir un coeur rempli d'amour et d'être heureux, tout simplement, les méditations des 7 papillons sont pour toi.

Elles sont au nombre de 8 et tu peux choisir quelle méditation écouter en fonction de ton besoin ou juste parce que tu aimes une couleur ou la musique de ce papillon.



La boîte à papillons

Cette méditation est un moment pour toi, juste pour toi. Pour développer en toi des qualités de force intérieure et d'harmonie, et t'aider à bien grandir, et à être heureux.

Installe-toi confortablement assis ou allongé, dans un endroit où tu te sens bien, au calme et en sécurité, Et laisse toi porter par ma voix et cette belle musique.

Ferme les yeux, et respire, tout tranquillement
Tu inspires
Sans faire de bruit, l'air entre par ton nez,
jusqu'à ton ventre
Pose ta main sur ton ventre pour le sentir qui se gonfle un peu
Et se dégonfle quand tu souffles, tout lentement
Inspire à nouveau, ton ventre se gonfle,
Il se remplit de calme et de douceur
Et souffle
Encore, à ton rythme.

Tes yeux sont toujours fermés,
Et derrière tes paupières, tu vois apparaître
une boîte d'or et de lumière
La boîte s'ouvre délicatement et sept magnifiques
papillons s'envolent
Regarde comme ils sont beaux,
de toutes les couleurs :
Ils sont là, pour toi,
Et virevoltent joyeusement autour de toi
Ils viennent du monde invisible pour les yeux,
et ont chacun un cadeau pour toi,
Oui, pour toi, car tu as le cœur pur,
comme tous les enfants du monde.

Un papillon rouge s'approche

Regarde comme il est beau,
avec ses grandes ailes rouges
Il s'approche de toi et se pose sur le bout de ton nez
Ton nez s'illumine de rouge
et ton coccyx aussi,
le petit os tout en bas de ta colonne
Prends le temps de sentir cette belle couleur rouge
dans tout ton bassin
Comme elle te connecte à la terre
Tu te sens enraciné à la terre
et tu reçois toute son énergie
Et peu à peu, tu sens la confiance qui s'installe en toi,
la confiance et la sécurité
C'est si bon de te sentir ancré et en sécurité
C'est le cadeau du papillon rouge
Merci papillon rouge

Maintenant son ami le papillon orange arrive

Il fait une petite caresse d'ailes au papillon rouge
et se pose juste sous ton nombril
C'est tout doux, des ailes de papillon orange
sur ton ventre
Ton nombril devient tout orange
Tu le sens?
Avec ton ventre orange, tu es plein de joie et de
vitalité, qui te donnent le goût d'inventer
et de créer des choses merveilleuses
C'est le cadeau du papillon orange
Merci papillon orange

Maintenant, un autre papillon

Celui là est jaune, comme le soleil
Il brille, et vient se poser sur ton plexus,
tout en haut de ton ventre
Respire toute la lumière jaune que dépose
le papillon
C'est comme une flamme qui s'allume et crée
la paix et la force à l'intérieur de toi
Tu te mets à briller comme un soleil
Grâce au papillon jaune, tu deviens fort et calme
en toutes circonstances
Merci papillon jaune

C'est au tour du papillon vert

Il a la couleur de l'herbe fraîche des prairies
Il vole autour de toi,
et délicatement vient se poser sur ton cœur
C'est comme un câlin d'amour, ce papillon vert
sur ton cœur
Tu te sens bien avec ton cœur tout vert,
et rempli d'amour
Sens le, tout cet amour dans ton cœur,
Maintenant tu as assez d'amour dans le coeur
pour aimer le monde en entier
Cela te donne une force incroyable.
C'est la force de l'amour

Merci papillon vert

***À présent, le magnifique papillon
turquoise s'approche de ta gorge***

Bleu turquoise comme la mer des Caraïbes
Qu'il est beau, qu'il est pur
Il se pose et vient illuminer de turquoise ta gorge,
ta voix et tes mots, qui deviennent tous aussi
beaux et purs que ce papillon turquoise.
Pour de vrai
Grâce au papillon turquoise, tu sais exprimer
la vérité de ton coeur, avec des mots plus beaux
les uns que les autres

Merci papillon turquoise

***Encore un papillon, d'un autre bleu,
plus profond, comme la nuit étoilée***

Il est majestueux ce papillon bleu indigo.
Vois le
Il vole, et se pose avec délicatesse sur ton front,
juste entre tes yeux
Laisse le étaler ses belles ailes bleues sur ton front
Une lumière bleue brille entre tes yeux
Et tout devient clair
Tu vois tout, tu sens tout, avec clarté et justesse,
Même ce qui est invisible pour les yeux

Merci papillon bleu indigo

***Et quand un papillon violet s'approche,
tu souris***

Il est tellement lumineux
Tu le vois voler au dessus de ta tête
Et se poser avec grâce au sommet
La lumière violette, est comme une couronne,
qui te relie à tout l'univers
C'est une sensation incroyable, de te sentir relié
à tout : à tous les êtres vivants, aux arbres, aux
fleurs et aux coccinelles, à la mer et aux étoiles,
et même aux galaxies
Tu as la sensation de vraiment faire un avec
l'univers entier
Tu souris, tu souris,
tellement c'est beau de sentir cela
Et tu es plein de gratitude
C'est le cadeau du papillon violet

Merci papillon violet

Les sept papillons sont les meilleurs amis
du monde
Ils t'ont fait leurs cadeaux de lumière
À toi, car tu as le cœur pur,
et que tu es devenu leur ami
Tu es rempli des sept couleurs de l'arc en ciel
C'est comme une rivière multicolore qui coule
à l'intérieur de toi
Tu te sens bien, si bien, plein de calme,
de confiance, de joie, de force, et d'amour

**Maintenant, tu ouvres les yeux
Tu sais qu'à tout moment,
tu peux ouvrir la boîte à papillons
C'est ta boîte à toi, rien qu'à toi
Pour bien grandir et être
heureux.**



Les 7 Papillons



- | | | |
|------------------------------|-------|---|
| 1. À l'intention des parents | 3:33 | Musiques composées et interprétées par Armand Amar |
| 2. Le Papillon rouge | 8:49 | Texte et voix par Eloïse Zeller |
| 3. Le papillon orange | 7:55 | Viole d'Amour : Jasser Haj Youssef
Flûtes : Henri Tournier et Vincent Joinville |
| 4. Le papillon vert | 7:48 | Piano : Julien Carton
Alto : Anne Sophie Versnaeyen |
| 5. Le papillon turquoise | 6:51 | Violon : Sarah Nemtanu |
| 6. Le papillon indigo | 10:14 | Enregistré et mixé au studio Babel
par Vincent Joinville et Jérémy Gaucher |
| 7. Le papillon violet | 8:26 | Photo : Eloïse Zeller et Armand Amar |
| 8. La boîte à Papillons | 13:53 | par Yann Arthus Bertrand
Graphisme : Violette Nouailhac |
- Total timing : 65 min 29*

© et © Long Distance Productions 2021

La musique et la voix



ARMAND AMAR est compositeur de musique de films.

Passionné par les sons, leur résonance et les musiques du monde, il crée une musique unique, inspirée et inspirante.

ELOÏSE ZELLER est ostéopathe et coach en méditation.

C'est après un accident il y a quelques années qu'elle s'engage dans un profond travail de méditation pour sa guérison. Depuis elle transmet et partage avec passion cet outil qui a changé sa vie.

Ensemble, Eloïse et Armand ont co-créé trois collections de méditation :

- La collection **Bien Naître** autour de la grossesse
- la collection **Bien Vivre** pour s'éveiller et s'émerveiller
- la collection **Bien Grandir** pour que nos enfants, la future humanité, puissent grandir en beauté et en cohérence dans ce monde en changement.

Ils animent des ateliers et des retraites Méditation et Résonance, où conscience et résonance s'unissent et se subliment pour vous accompagner sur le chemin de l'unité et co-créer des instants de grâce.

Plus d'informations sur www.eloisezeller.com.