



10 MINUTES DE MÉDITATION DYNAMIQUE

Dans un monde qui va de plus en plus vite, l'application Namatata est la première application de méditations guidées qui accompagne l'utilisateur tout au long de la journée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude réalisée par des neuroscientifiques d'Harvard, nous passons en moyenne 47% de notre temps absorbés dans des pensées parasites.



APPRENDRE LA MÉDITATION DE FAÇON SIMPLE ET PÉDAGOGIQUE

Disponible gratuitement sur [iOS](#) et [Android](#), Namatata est un outil qui permet de se recentrer. Guidés par Antoine, les utilisateurs entraînent leur attention chaque jour pendant 10 minutes de manière progressive en écoutant des méditations. En devenant Premium (à partir de 4€ / mois), l'utilisateur accède à la bibliothèque de programmes enrichie chaque mois par l'équipe de spécialistes composée de chercheurs et de psychologues.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2017, la méditation de pleine conscience sera enseignée pour la première fois en France en Faculté de Médecine.



MÉDITER EN FONCTION DE CE QUE L'ON EST EN TRAIN DE FAIRE

En plus des méditations guidées classiques, l'utilisateur peut méditer 10 minutes en fonction du moment de sa journée et en fonction de son activité. Il dispose de méditations spécialement conçues pour l'accompagner. Qu'il soit en train de se lever, de marcher, de courir, de manger, de prendre les transports ou dans l'avion, il peut écouter une séance spécifique.

PARTAGER SON AVENTURE INTÉRIEURE AVEC LA COMMUNAUTÉ 7J/7 ET 24H/24

L'utilisateur a la possibilité de partager son ressenti. Il peut inviter ses amis, suivre leur progression et les encourager via l'application. L'expérience se prolonge avec la communauté dans le groupe animé sur Facebook par Antoine et son équipe de spécialistes.

Ils répondent aux interrogations des apprentis méditants en continu. Chaque semaine, les membres ont accès à des vidéos, des articles, des sondages et des citations en exclusivité pour les aider à progresser.

La dimension solidaire est importante dans le projet Namatata. Pour chaque abonnement souscrit, un abonnement est offert à une personne qui en a besoin.

LE SAVIEZ-VOUS ?



La méditation de pleine conscience s'installe en Occident dans les écoles, les entreprises, les hôpitaux, l'armée et les prisons. Un nombre croissant de sportifs, de grands chefs d'entreprise et de célébrités l'adoptent et vantent ses bienfaits.

APPRENDRE EN S'AMUSANT GRÂCE AUX VIDÉOS ET AUX CEINTURES DE COULEUR À DÉCROCHER

La méditation devient une expérience ludique et motivante qui donne envie d'apprendre, de progresser et de tenir ses bonnes résolutions. En fonction de sa progression, l'utilisateur obtient des ceintures virtuelles de couleurs différentes. Quant aux vidéos animées, elles permettent de rentrer dans l'univers de la méditation de façon simple et amusante.

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.

Contactez le fondateur de **Namatata** Antoine Gerlier pour toutes les informations

+33 6 19 42 59 91 / antoine@namatata.com



@antoine_meditation