



silence et couleurs

Relaxation et créativité : Atelier Mandala

Ces ateliers sont destinés à toute personne qui souhaite se relaxer, se recentrer, aborder le dessin et la couleur de la façon la plus simple qui soit. Cette pratique est idéale pour relier peinture et méditation, et aussi pour développer la patience.

Représentation graphique à la fois du cosmos, de nos cellules et de formes empruntées à la nature, le mandala vise à nous montrer ce qui est en lien et qui se fait écho.

En créant cette figure, nous pouvons nous mettre en contact ce phénomène .

Lors de cette pratique nous pouvons profiter d' enseignements en relation avec la peinture: couleurs, formes, rayonnements, symboles ..., avec la nature: saisons, couleurs, matière... , avec notre nature: comportements, psychologie, science ...Nous pouvons combiner ces thèmes ou motifs...

Les possibilités sont infinies, et comme nous mêmes, chaque mandala est unique.

Après un moment de méditation, je propose de créer le mandala de manière purement intuitive. En laissant passer la présence, nous pouvons découvrir une part de nous même peut- être encore inconnue et qui demande à exister.

Ces ateliers peuvent être suivis collectivement ou individuellement.

Il n'est pas nécessaire de savoir peindre ou dessiner pour venir. Je vous donnerai les conseils nécessaires pour élaborer le dessin, la mise en couleur, pour découvrir des techniques .