

Déléguée : Sonia KOPF - 84 Bd du Président Roosevelt - 68200 Mulhouse

Lundi à vendredi de 18 h à 20 h - ☎ 06 18 53 48 09

Site Internet : [www.arcal-mulhouse.com](http://www.arcal-mulhouse.com)

E-Mail : [sonia.arcal@free.fr](mailto:sonia.arcal@free.fr)

Secrétaire : Claire GUY - E-mail : [claire.arcal@gmail.com](mailto:claire.arcal@gmail.com) - ☎ 03 89 53 08 12

☎ 06 18 53 48 09

**A partir du 15 novembre 2016**

**ATELIER MANDALAS**

*Chaque 3e mardi du mois à 14 h 30*

*Au Bugatti - 70 bd Roosevelt - 4e étage - Mulhouse*

*Les coloriages pour adultes connaissent un grand succès  
aujourd'hui en librairie.*

*Au vu du bienfait qu'ils nous procurent, cela n'est pas étonnant !*

*Nous vous proposons de nous retrouver une fois par mois pour pratiquer cette activité ré-équilibrante qui réactive la fonction du cerveau intuitif et créatif et qui nous met dans un état de relaxation et d'ouverture.*

**En quoi le mandala peut-il nous être utile ?**

Le mandala est utilisé dans les traditions spirituelles comme outil de méditation. Mais on peut également y avoir recours à des fins de bien-être. Notamment psychique.

**Comment travailler avec le mandala ?**

Si l'on cherche à se recentrer et se détendre, il est préférable de travailler avec des mandalas pré-dessinés, que l'on va colorier. Si l'on travaille vers le centre, on va encourager un recentrage, un mouvement vers l'intérieur. Alors qu'en coloriant vers la périphérie, on travaille davantage sur notre ouverture.

**Comment expliquer que la pratique du mandala joue sur notre bien-être ?**

Avant toute chose, c'est un outil de concentration. Le fait de porter toute notre attention sur le dessin nous ramène à l'instant présent. Cela entraîne naturellement un état de détente, de calme, de paix : on ne pense plus à nos soucis. C'est notamment très utile pour lutter contre le stress.



**PRIX : 50 € fournitures comprises**  
**Session 2016/2017 : MI-NOVEMBRE À MI-MAI**



➤ ..... Inscription chez Sonia pour le **18 octobre** .....

M. et/ou Mme ..... participera(ront) à cette sortie

**ATELIER MANDALAS**

*Ci-joint, chèque libellé au nom de l'Arcal de 50 € X ..... = ..... €*