

ATELIER MANDALAS

Pour se recentrer et développer sa créativité

Bugatti - 70 Bd Roosevelt - 4e étage milieu

9 h 30 Chaque 3e mardi du mois à compter du 18 SEPTEMBRE

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.



C'est Carl Gustav Jung qui, le premier, s'était aperçu que lorsque des personnes traversaient des phases difficiles, elles dessinaient spontanément ce qui ressemblait à des rosaces.

Voici quelques arguments pour vous convaincre de vous lancer dans le coloriage de mandalas :

- ils développent la concentration (si vous les coloriez de l'extérieur vers l'intérieur) et l'attention (si vous les coloriez de l'intérieur vers l'extérieur).
- ils ont un effet anti-stress et relaxant.
- ils favorisent la créativité.
- ils facilitent le lâcher-prise.

..... Inscription chez Sonia par téléphone ou mail

MANDALAS

M. et/ou Mme participera(ront) à cet atelier

SESSION 2018/2019 - 9 séances 50 € X = €

Je remettrai le chèque le jour du premier atelier