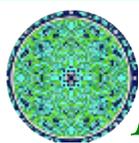


LE MANDALA



Le mandala est tout à fait indiqué pour profiter simplement d'un moment de détente, pour se relaxer... d'une autre façon. Il est un moyen de canaliser le stress, de l'exprimer au lieu de le garder en soi.

Il peut être également un excellent moyen de transition pour ceux n'entre nous qui doivent apprendre à se libérer de leurs téléphones portables, tablettes, réseaux sociaux...

Aujourd'hui, je vous propose de remplir, de colorier votre propre mandala. Nous allons travailler sur un motif déjà créé que vous aurez choisi, ou bien que vous aurez dessiné.

(On termine toujours son mandala avant d'en entamer un nouveau).

Vous allez réaliser cet atelier découverte dans le silence, librement. Ou bien vous pouvez juste mettre une musique douce, en fond sonore (type musique de relaxation..).

C'est avant tout un moment de détente.



Vous allez d'abord commencer par une détente physique pour vous mettre dans les meilleures conditions possibles.

- Debout : pieds ancrés au sol, yeux fermés ou non, vous faites 3 respirations calmantes, (protocole transmis à notre premier atelier FB)

- Mains sur les hanches, vous allez maintenant déverrouiller les pieds et les chevilles, en effectuant des petits moulinets... puis au niveau des genoux... vous allez tourner votre bassin en traçant des « 8 » couchés... tout doucement, en pensant bien à ce que vous faites.

- Vous relâchez les bras ; vous déverrouillez maintenant les mains (doigts, poignets, avant-bras, coude, épaule... bras entiers),

- Vous tapotez l'épaule gauche avec le poing droit fermé délicatement plusieurs fois, puis vous inversez...

- Vous fléchissez 3 fois légèrement les jambes...

- Vous vous asseyez enfin au fond de votre chaise, le dos droit, pieds à plat sur le sol. Vous posez les mains sur la table, bien à plat également ; et vous faites à nouveau 3 grandes respirations en conscience...

C'est à vous...

A tout à l'heure, (durée de l'atelier entre 40 et 50 minutes si possible).

À la fin, vous posez les crayons... en silence, vous observez votre travail... puis vous fermez les yeux... et vous faites à nouveau 3 grandes inspires, 3 grandes expires.

Voilà !

Merci de votre participation....

