

## LE MANDALA

*Le mandala, en sanscrit signifie : cercle.*

*Vieux de plus de 2.400 ans, c'est un dessin, une peinture, un montage qui représente toujours un cercle protecteur autour d'un centre. C'est un moyen d'expression, d'exploration, de méditation.*

*Il s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes.*

*On le retrouve, en milieu naturel, dans toutes les manifestations de la vie : l'atome, le cristal, les flocons de neige, une rose qui s'épanouit....*

*On peut fabriquer son mandala seul ou à plusieurs.*

*Son but est d'améliorer la concentration, d'atteindre un état de mieux être, de relaxation, d'harmonie, et permet de développer sa créativité.*

*Pour réaliser son mandala, on va utiliser un rayonnement, des couleurs, des formes, des symboles, des ombres et des lumières.*



*Il existe des logiciels de création de mandalas ou plus simplement, des sites où imprimer gratuitement des mandalas à « remplir ».*