

Faire des Mandalas

Le mot sanskrit MANDALA signifie littéralement "cercle" en tibétain : il désigne aussi plus largement sphère, environnement, communauté, univers...

C'est un objet support à la méditation et à la concentration composé de cercles et de formes diverses.

Colorier ou créer un MANDALA aide aussi énormément pour la précision, l'organisation, la symétrie, le retour au calme...

Les photos ci-dessous illustrent la possibilité de créer avec tout ce qu'on peut trouver chez soi ou en classe pour un moment de détente avec une dimension esthétique.

