

# MANDALA

Myriam Klein

Cours: 53

Mercredi 19 h 00 - 21 h 00

15.01.2025

22.01.2025

29.01.2025

05.02.2025

12.02.2025

70 € (77 €)\*

sans matériel

5 cours

min. 3 / max. 6 personnes

Découvrez l'art apaisant du mandala à travers un cours de 5 séances de 2 heures. Le mandala, symbole de l'harmonie et de l'équilibre, favorise, la concentration, la créativité et la gestion du stress. À travers une approche ludique et méditative, chaque participant apprendra à créer son propre mandala en utilisant des outils simples tels que l'équerre, le compas et des matériaux comme la gouache, les crayons de couleur ou les feutres.

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la concentration, renforcement de la patience et stimulation de la créativité. Les séances guideront les participants dans la réalisation de mandalas de plus en plus complexes, tout en favorisant la relaxation et la pleine conscience.

Venez découvrir ce voyage intérieur tout en développant vos compétences artistiques dans une ambiance calme et bienveillante !



Inscriptions : [tania.marinelli@me.com](mailto:tania.marinelli@me.com)