

Atelier de Dessin centré



Le dessin centré, ou Mandala, est un dessin contenu dans un cercle avec un point central. Ce graphisme particulier nous amène à travers le coloriage, le dessin à modifier et la création, à nous recentrer.

C'est un espace temps où nous nous accordons de l'écoute à nous même.

Le coloriage d'un dessin centré apporte une détente cérébrale qui permet l'émergence d'un nouveau regard sur soi et le monde qui nous entoure.

Il permet une prise de conscience sur nos ressources profondes, sur lesquelles nous pouvons nous appuyer pour être nous même.

Cette activité créative semble apporter une aide aux personnes en difficultés, enfants, adolescent, adultes, personnes âgées et personnes handicapées.

Elle aide à se restructurer, à reprendre confiance en soi et à libérer des forces d'auto guérison.

En fin de séance, un temps de partage est ouvert afin que chacun puisse s'exprimer s'il le souhaite sur son expérience.

Le mercredi de 14 h à 17 h 1 fois par mois

Les 14 et 28 janvier- 11 et 25 février- 11 et 25 mars- 8 et 22 avril- 13 et 27 mai- 10 et 24 juin

Tarif : 10 € l'heure soit 30 € la séance .

Sont compris les couleurs et l'utilisation de divers matériels.

*Atelier Maryan 39130 Thoiria 03 84 25 23 80 | 06 72 22 94 94
Séances proposées par Nathalie Janvier Couchard Membre du réseau Marie Pré*

