



INFORMATIONS



SAVERNE Ancienne Ecole



Début le vendredi 12 septembre 2025



DURÉE : 02:00

Prix : **85.00 €**

PROFILS : Art thérapeute

PRE REQUIS :

Aucune compétence artistique n'est requise, juste l'envie d'explorer et de s'exprimer librement !

MATERIEL :

1 compas

1 grande règle

1 support minimum 60*60 (en bois brut - non peint et non vernis / un carton à peindre - carton gris assez rigide)

CODE ACTIVITÉ : 10SA0931

DESCRIPTION

Cycle créatif Créer son propre mandala.

Le mot "**mandala**" vient du sanskrit et signifie "**cercle**" ou "**centre**". Il est utilisé comme **outil de méditation et de recentrage et est un moyen d'exprimer ses émotions et son état intérieur.**

Que ce soit à travers des tracés spontanés ou des formes géométriques précises, chaque mandala est unique et reflète l' **énergie de celui qui le crée**

Plongez dans l'univers du **mandala**, un outil puissant de recentrage et d'ancrage

Tracez votre propre mandala en explorant la géométrie, les formes la symétrie

Expérimenter une technique de peinture en relief pour lui donner vie

Mettre en couleurs votre création en jouant avec les teintes pour le sublimer

Au fil des séances, cet apprentissage devient un voyage intérieur, une invitation à la véritable concentration, à la patience et à l'expression personnelle.



OBJECTIFS

Apprendre les techniques géométriques pour tracer un mandala

Apprendre la technique de la peinture relief

S'offrir un moment pour soi, loin du stress du quotidien

Développer une pratique créative qui fait du bien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	12-09-2025	10:00	02:00	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Vendredi	26-09-2025	10:00	02:00	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Vendredi	10-10-2025	10:00	02:00	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Vendredi	07-11-2025	10:00	02:00	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER
Vendredi	21-11-2025	10:00	02:00	Ancienne Ecole, 4 rue Sainte Thérèse - 67367 OTTERSWILLER