

Mandala-Voyage au cœur du cercle (Atelier créatif de recentrage et de bien-être)

 Mme STEFANOVA Aleksandra

INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 11)

PROFILS : Art Therapy



Début le mardi 10 février 2026

PRE REQUIS :

Aucun prérequis artistique ou technique. Atelier ouvert à tous, quel que soit le niveau.



DURÉE : 02:00

MATERIEL :

Compas réglable, papier, jeu de stylos-feutres, peinture (acrylique ou autre), crayons.

CODE ACTIVITÉ : 10MA1463

Prix : **180.00 €**

DESCRIPTION

Dans cet atelier, nous explorons ensemble la création de mandalas comme une pratique artistique et méditative accessible à tous. À partir de formes simples et d'un cadre rassurant, nous découvrons comment la répétition des gestes, le travail des couleurs et la structure circulaire peuvent soutenir le calme et le recentrage.

Chaque séance commence par un temps d'accueil et de recentrage, suivi d'une pratique guidée de création de mandalas, réalisée à partir de peinture, de crayons ou de techniques mixtes. La création se fait sans recherche de performance ou de résultat esthétique, dans le respect du rythme et de la sensibilité de chacun.

Un temps d'échange collectif, toujours facultatif, permet de partager les ressentis et les expériences vécues pendant la création. L'atelier offre un espace bienveillant pour ralentir, se reconnecter à soi et expérimenter la création comme source d'équilibre et de mieux-être.

OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- Comprendre le mandala comme un outil de recentrage et d'expression personnelle.
- Utiliser la forme circulaire, les couleurs et les motifs pour favoriser l'apaisement et la concentration.
- Explorer une création structurée tout en laissant place à l'intuition et à la liberté d'expression.
- Développer une pratique créative favorisant le calme intérieur, la présence et la détente.
- Identifier comment le mandala peut devenir un support simple de bien-être au quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	10-02-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-02-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-02-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	03-03-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	17-03-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	24-03-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	31-03-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	07-04-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	14-04-2026	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE