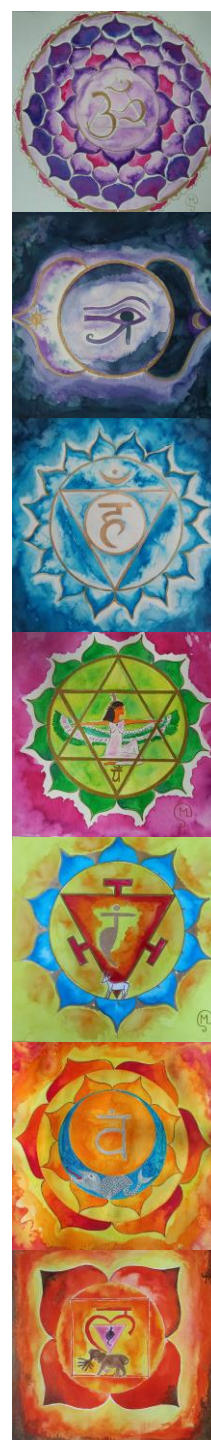


La vie est mouvement...

Mettre en place des pratiques qui nous soutiennent dans la vie quotidienne... et qui nous font nous sentir plus vivants, connectés à notre âme...est essentiel.

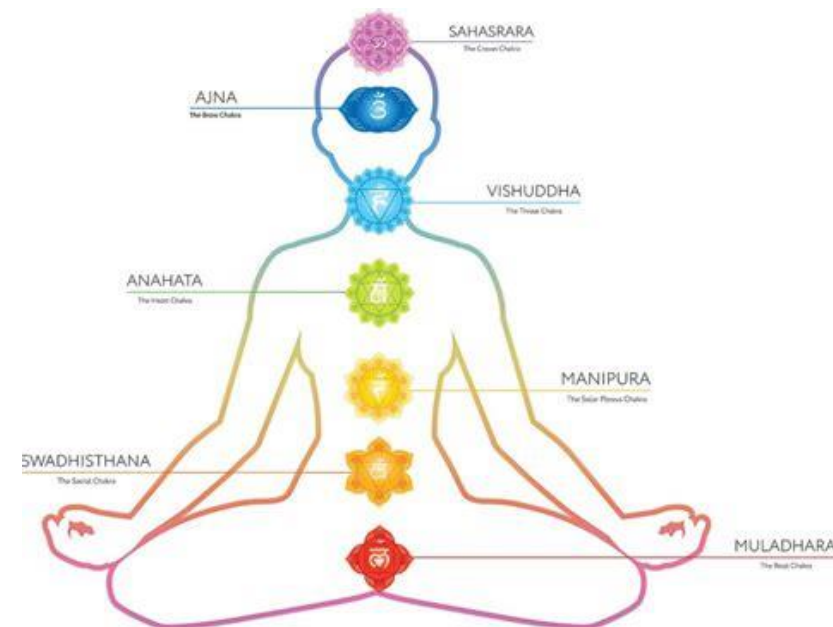
Le mandala (qui signifie « cercle » en sanskrit) est une pratique qui équilibre nos deux polarités (féminine et masculine ou autrement dit rationnelle et intuitive), et nous permet de nous centrer. Le mandala ouvre des portes en nous... et vers notre créativité.

Un chakra (« chakra » signifie « roue » en sanskrit) est un centre énergétique en mouvement dans notre corps. Il en existe 7 principaux, qui sont représentés traditionnellement par des mandalas fleur de lotus. Harmoniser nos chakras... nous amène une meilleure énergie vitale.



Ateliers mandala chakra 2022-2023

Vous souhaitez vous ressourcer,
tout en développant
la connaissance de soi et
votre créativité ?



Ateliers mandala chakra 2022-2023



Venez créer votre propre structure de mandala et l'investir avec votre créativité.
L'atelier débute par une méditation visualisation... une mise en mouvement avant de créer...
Différents médiums sont proposés (crayons aquarellables, peintures, encres, collage etc)
Tarif : 350 euros, matériel de base compris.
Débutants bienvenus, aucune nécessité de savoir dessiner !

Je suis heureuse de partager avec vous la belle pratique du mandala.

Un mardi soir tous les 15 jours de 19h15 à 21h15,
Nous explorerons le thème des sept chakras principaux, représentés par des lotus mandalas, soit le chakra racine, le chakra sacré, le chakra solaire, le chakra du cœur, le chakra de la gorge, chakra du 3^e œil et le chakra couronne. D'autres thèmes, en fonction des demandes pourront aussi être abordés, le long du cycle.

Je serai votre guide, Marie-Laure Trottereau Michaud
Praticienne en Art-thérapie dynamique
et Artiste mandala, formée à Cassiopée et auprès de différentes Praticiennes en mandala, dont Syama Sandrine Bataillard

Et pour toutes questions:
[06 89 80 18 64](tel:0689801864) ou mlauretr@yahoo.fr

