



Le mandala :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Mandala>

Par définition, le mandala signifie «cercle, centre, unité » en sanskrit.

C'est un dessin circulaire convergent vers un centre, porteur d'infini. Il est le symbole de la vie qui circule en nous. Le mandala donne une forme et des couleurs à ce que nous sommes, ici et maintenant, avec nos qualités, nos faiblesses, notre vécu ainsi que nos peines et nos joies.

C'est une bonne alternative pour ceux qui ont du mal à s'exprimer verbalement ou par écrit. De plus, il détourne le mental de manière efficace, puisqu'il est « juste un coloriage » à ses yeux.

Les images et les symboles communiquent avec un espace qui se trouve en nous à un niveau bien plus profond que les mots, bien plus basique et primitif, et donc bien plus proche de l'essence créatrice d'où tout est issu

Après le soin, vous coloriez une mandala, en compagnie de votre thérapeute AEC ou chez vous.

Vous pourrez ensuite l'accrocher et le regarder plusieurs fois par jour, voire vous méditez devant lui, avec lui.

C'est un miroir qui permet de s'exprimer, d'extérioriser, de projeter hors de soi.

Au delà du mental, les corps énergétiques imprimeront ainsi chaque jour le mandala.

3 couleurs suffisent pour le coloriage

Ne laissez pas de blanc,

La même forme se colorie de la même couleur,

**Faire le silence et prendre le temps d'aller jusqu'au
bout...**



