



# Ateliers Mandala



## ATELIER DÉCOUVERTE

Pour débiter, un atelier pour faire connaissance avec le Mandala, apprendre sa signification, ses origines et son impact, pour ensuite évoluer dans ses propres créations, basées sur des propositions variées.

## ATELIER LIBRE OU THÈME CHOISI

Les ateliers libres sont des occasions à venir exprimer votre état d'esprit du moment. Peut-être ressentez-vous le besoin de déposer et transmuter des états émotionnels qui semblent vous empêcher d'avancer. Ou juste exprimer et « matérialiser » vos rêves et vos espoirs, donner formes et couleurs à vos joies et votre gratitude et créer pour le plaisir de créer. Ou vous pouvez choisir parmi les différents thèmes proposés comme point du départ de votre création.

## ATELIER MANDALA COLLECTIF

Créer un Mandala collectif en famille, entre amis ou entre collègues, permet de renforcer les liens, stimuler la communication, apaiser les conflits ou tout simplement de passer un après-midi agréable et convivial ensemble dans le partage, la joie et la créativité !

Ces ateliers sont proposés dans le but de libérer votre créativité, apaiser le mental, mieux vivre l'instant présent et approfondir la connaissance de soi. Durant les ateliers nous respectons le silence, pour être mieux à l'écoute de son vécu intérieur, toujours dans le respect, la bienveillance et le non jugement. Après les ateliers chacun aura l'occasion de s'exprimer sur son vécu et sa création.

Aucune connaissance ou expérience artistique préalable n'est nécessaire.

Pour plus d'information me contacter:

Hélène Wilbrenninck Tel: 06 51 17 09 55 email: [helene@wilbrenninck.com](mailto:helene@wilbrenninck.com)