



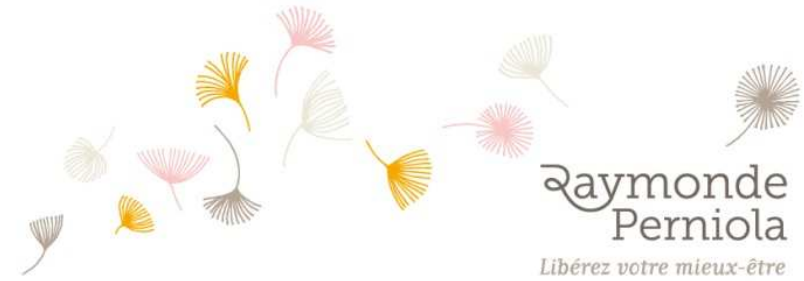
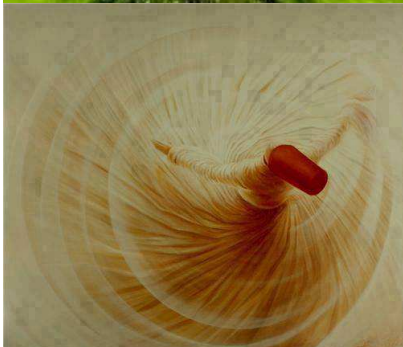
Mandala : Au-delà du coloriage





*Coach et Formatrice Sport-Santé-Bien-être - Psycho-praticienne corporelle
et énergétique (E.F.T. Clinique) - Relaxologue et Coach en Cohérence cardiaque*

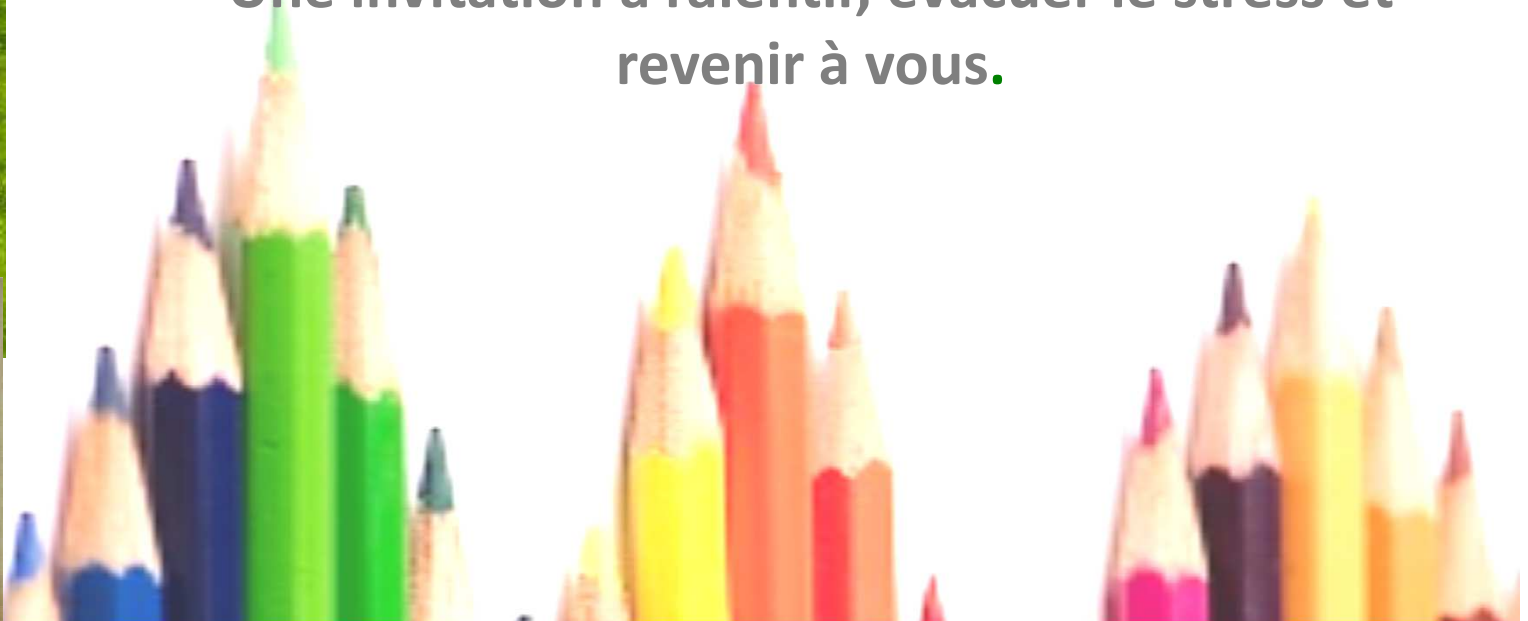
**A l'aide d'outils accessibles, riches
et variés , je vous accompagne
dans votre démarche de mieux-
être afin de retrouver et mobiliser
l'énergie vitale nécessaire à
équilibre physique, émotionnel,
mental et relationnel.**

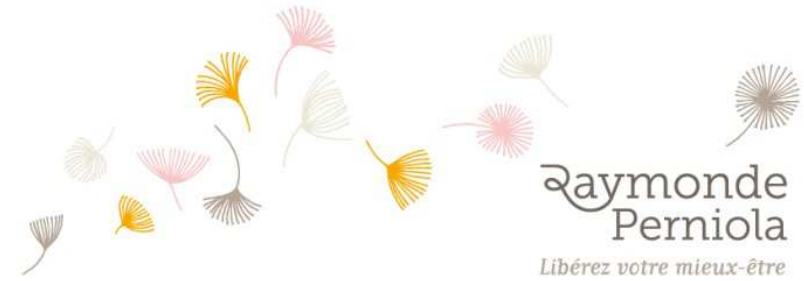
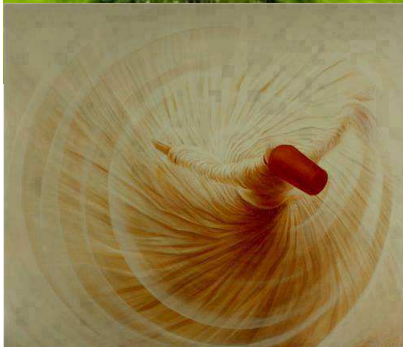


Le Mandala

**Plus qu'un art du coloriage, un formidable outil
de méditation.**

**Une invitation à ralentir, évacuer le stress et
revenir à vous.**





Le terme Mandala signifie « cercle, centre ».

Tout comme la marche,
le mandala est une véritable respiration mentale
de l'instant présent...

outil de méditation, de déploiement...

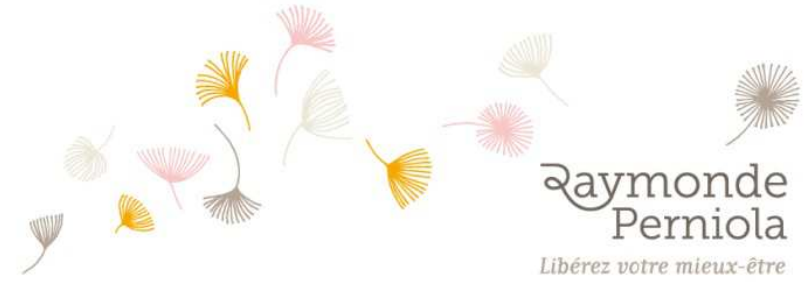
c'est un fabuleux moyen pour traverser le stress,

pour ralentir, pour revenir à soi,

en son **centre**

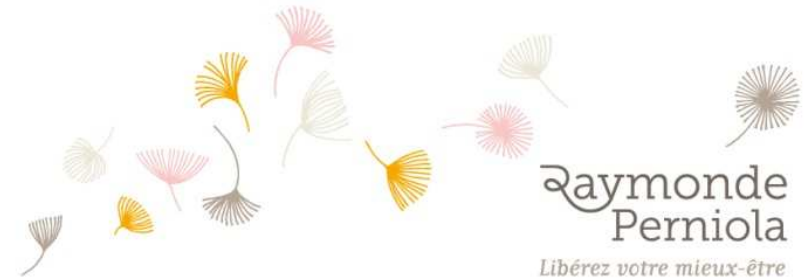
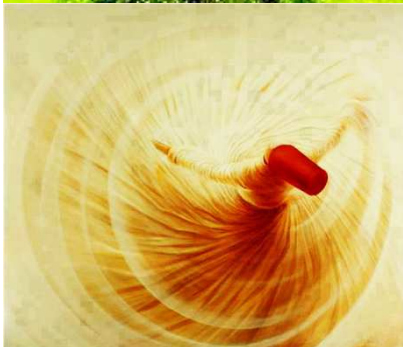
afin d'harmoniser corps et esprit. »





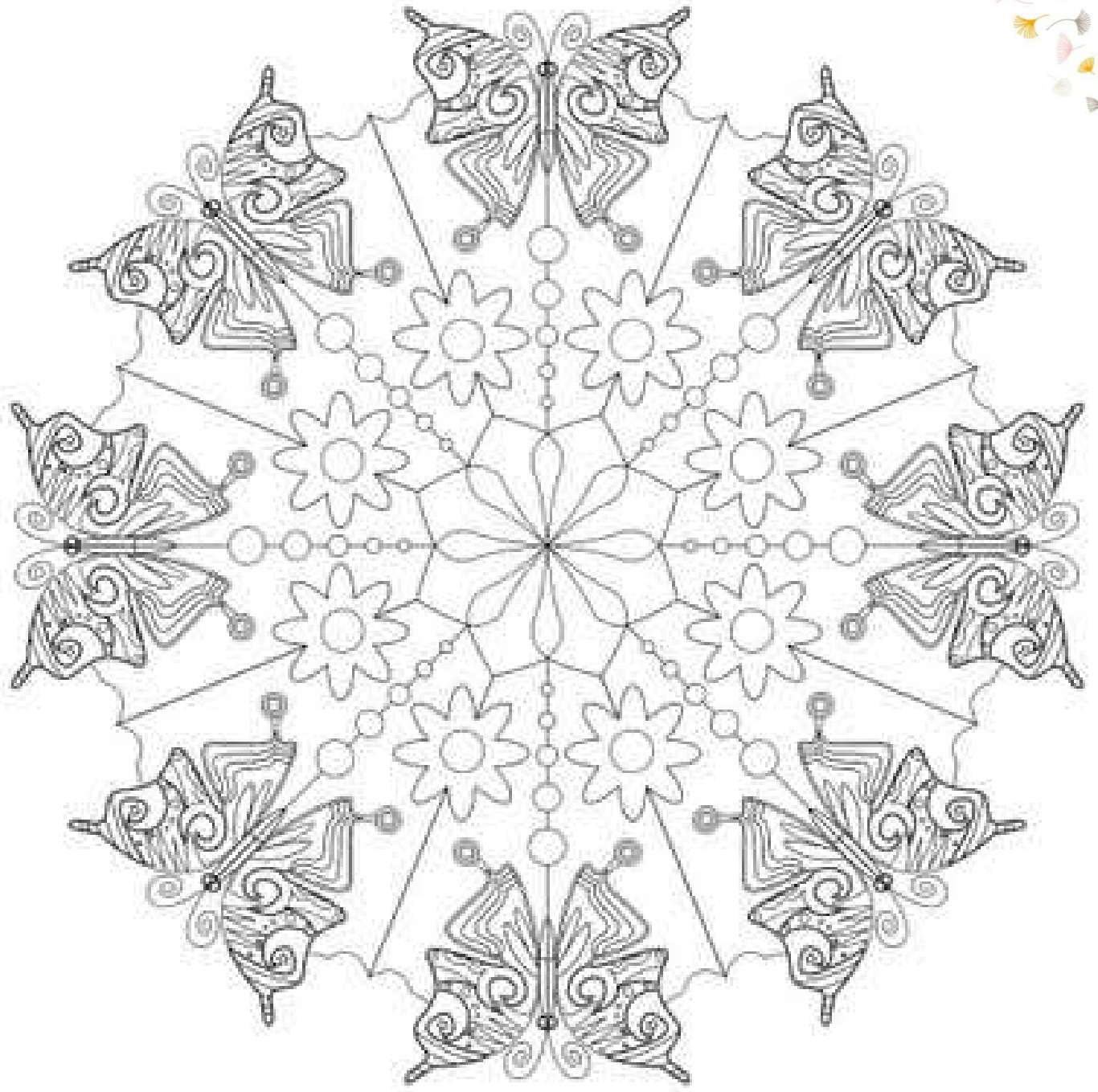
Le thème d'aujourd'hui :
« Point de départ »

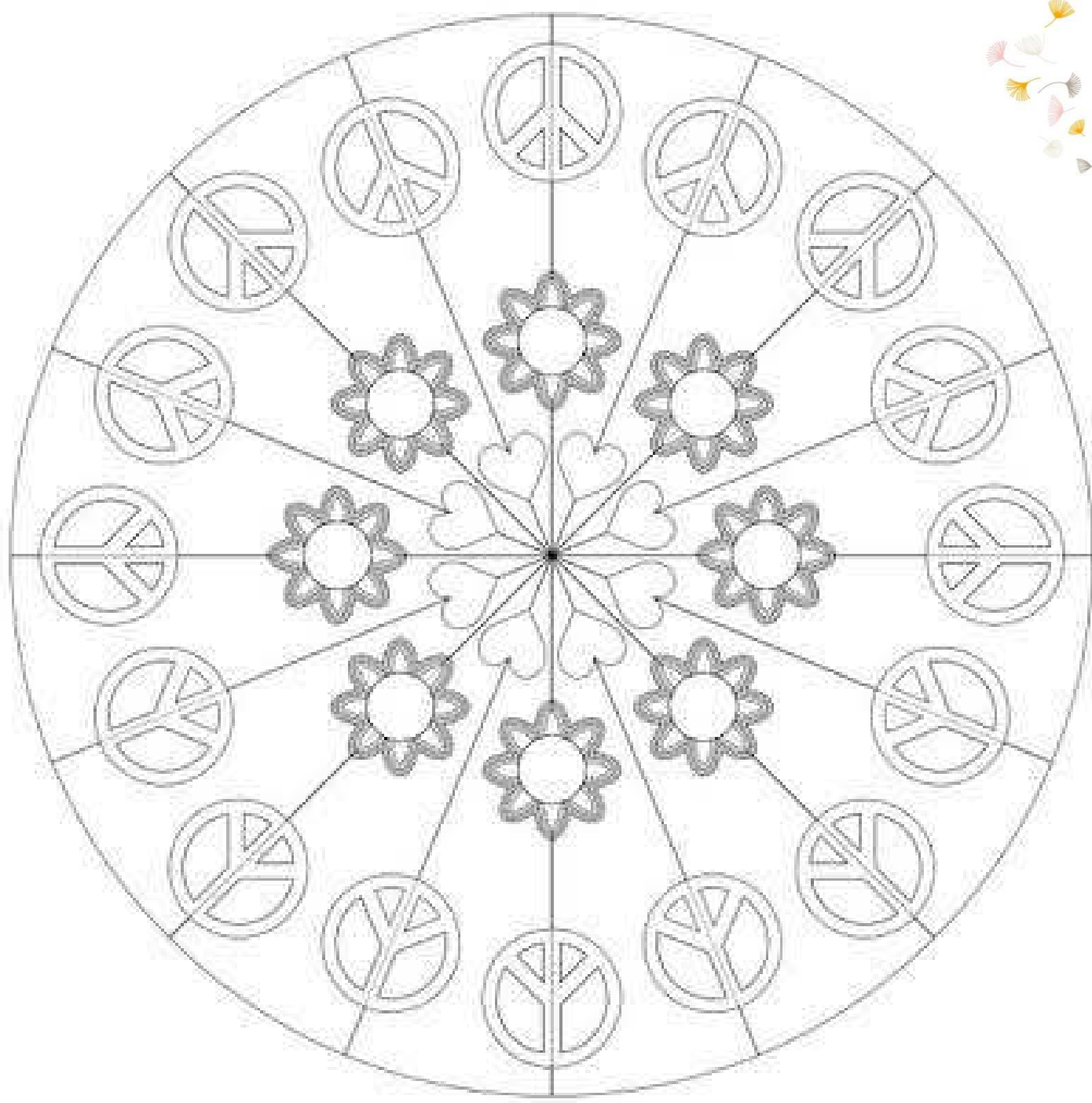


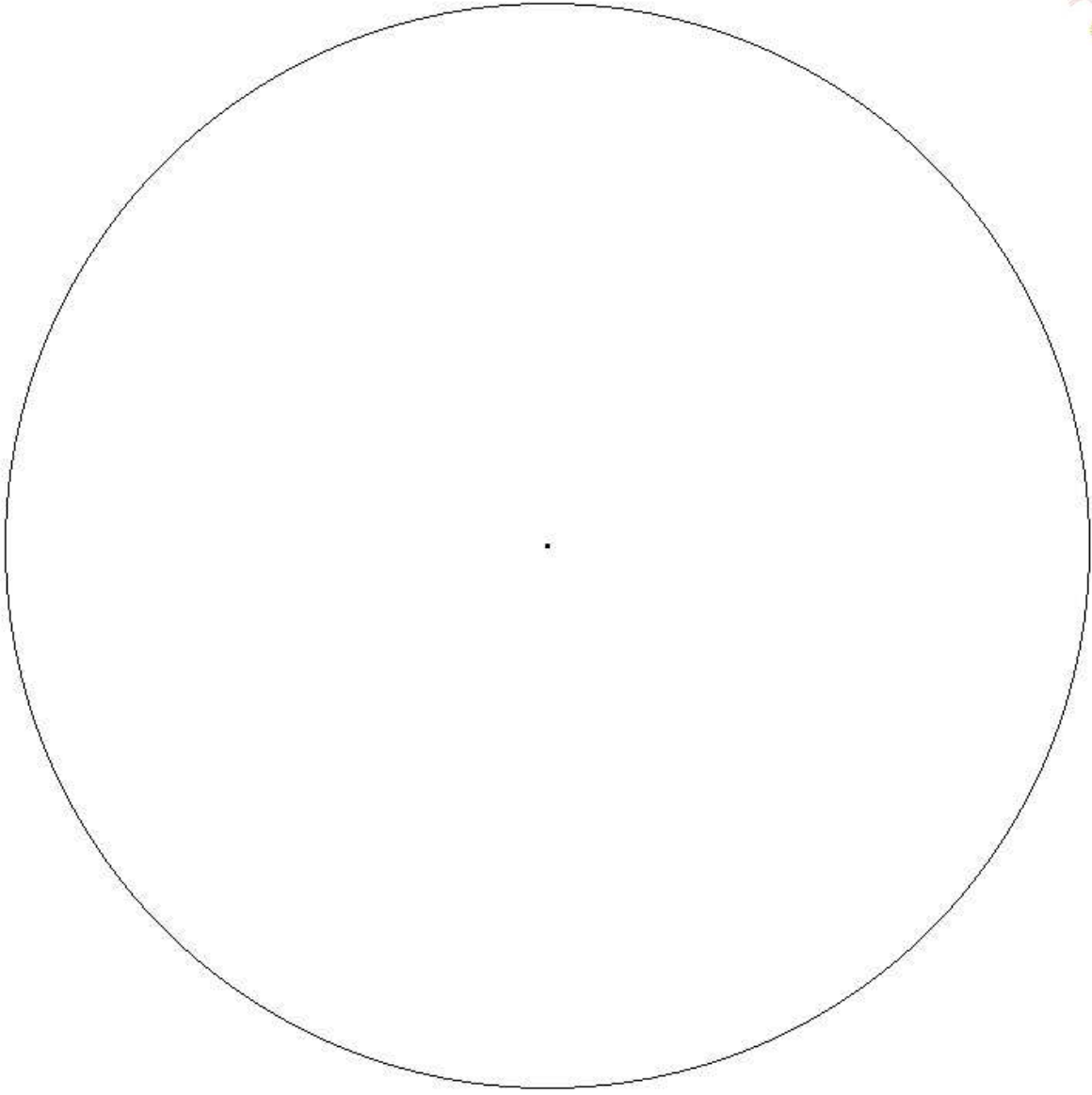


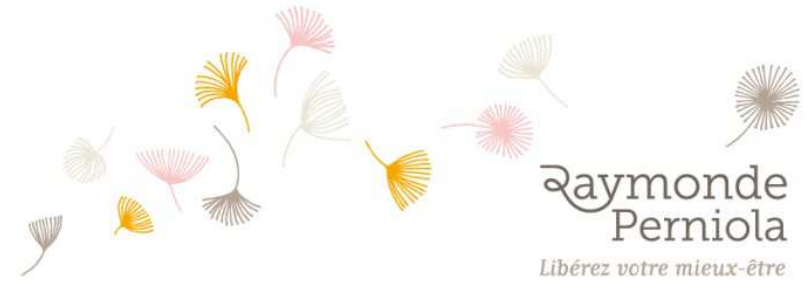
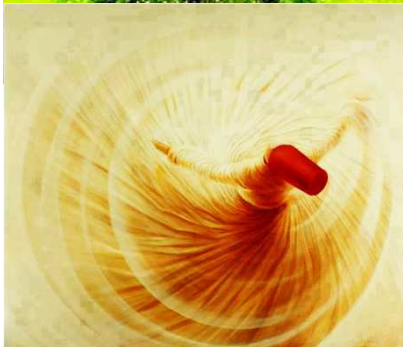
1. Choisissez un mandala (*parmi ceux que je vous propose. « Deux dessins et un libre ».* Vous pouvez également aller sur internet ou de nombreuses propositions existent).
2. Choisissez 4 crayons de couleur, feutres...
3. Facultatif : Vous pouvez mettre une musique (*méditation, relaxation*)
4. Mentalement prononcer l'intention suivante :
« J'entre dans ce mandala de la périphérie vers le centre. J'observe ma respiration. Mes pensées convergent. Toute dispersion se dissipe. J'arrive au cœur du mandala, centré et apaisé.
5. Observer les sensations. A la fin, vous pouvez les noter, donner un titre personnalisé à votre mandala.
6. Belle découverte











Si vous avez des questions, besoin
d'informations

Je reste à votre écoute

rayperniola@orange.fr - 06 89 87 47 61

www.kedreos.com

www.raymondperniola.com