

# Mandala et Méditation



Atelier DalaZen

*Thème: Le printemps*

[www.MandalaEtMeditation.com](http://www.MandalaEtMeditation.com)

Courriel: [mandalaetmeditation@hotmail.com](mailto:mandalaetmeditation@hotmail.com)

Instagram: [mandala\\_et\\_meditation](https://www.instagram.com/mandala_et_meditation)

Pinterest: [mandala\\_et\\_medi](https://www.pinterest.com/mandala_et_medi)

Facebook: [MandalaetMeditation](https://www.facebook.com/MandalaetMeditation)

## La méditation

La méditation est un état naturel d'unification.

Il s'agit d'une technique précise et simple permettant de calmer notre mental et atteindre un haut niveau de conscience. L'attention est introvertie, on plonge à l'intérieur de soi pour se connecter à l'infini en nous.

Le but de la méditation est de dépasser nos pensées et expérimenter l'essence même de notre nature!

La pratique régulière de la méditation apporte de nombreux bienfaits! Plusieurs recherches ont démontrées que la méditation réduit le stress, augmente la concentration, a un effet bénéfique sur la santé physique, relâche les tensions musculaires, renforce le système immunitaire, calme le mental et le corps, recentre notre énergie, favorise un sentiment de paix intérieure et augmente la vitalité.

Prendre quelques minutes pour méditer quotidiennement, c'est offrir à son coeur une fleur de paix!



# Le mandala

Le mandala est un diagramme cosmique qui nous rappelle notre relation avec l'infini.

Selon le dictionnaire Larousse, le mandala est un diagramme symbolique représentant l'évolution et l'involution de l'univers par rapport à un point central.

Wikipédia nous dit que mandala est un terme sanskrit signifiant cercle, et par extension, sphère, environnement, communauté.

Pour le psychanalyste Carl Gustav Jung, les mandalas symbolisent la descente et le mouvement de la psyché vers le noyau spirituel de l'être, vers le Soi, aboutissant à la réconciliation intérieure et à une nouvelle intégrité de l'être.



# Comment créer un mandala

DalaZen

1. En utilisant un crayon à mine, on trace, avec un compas, des cercles de différentes grandeurs.
2. À l'aide d'un rapporteur d'angles et d'une règle, on trace des rayons.
3. En utilisant un marqueur à dessin, on dessine le mandala en variant les lignes, les formes et les motifs.
4. On efface les cercles et les rayons qui servaient de guide.

Voilà! Le mandala est terminé!



# Le printemps

Le printemps, pour moi, c'est :

- ♥ La renaissance
- ♥ Le réveil
- ♥ La joie
- ♥ L'émerveillement
- ♥ Le regain de vie

Que représente le printemps pour vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Motifs

Montagne et dentelle

Montagne pointue

Perle

Vague

