



# MANDALA

## Dans tous ses états

**Invitation à découvrir,  
à jouer et à créer des  
mandalas**



# Sais-tu ce qu'est un mandala ?

C'est un dessin que a des origines très anciennes , et qui, dans la langue indienne, veut dire " cercle". A l'intérieur de ce cercle, le sujet est répété plusieurs fois.

La répétition qui suit un ordre régulier donne un sentiment de paix et d'harmonie dans le coeur de celui que le dessine, le colorie ou, encoure mieux, le crée.

En Inde, les moines font des mandalas pour méditer.

A l'origine, les mandalas étaient composés avec des formes géométriques mais aujourd'hui on utilise également des images. Il devient, alors plus amusant.

## Couleurs d'un mandala

Colorier est très important pour développer ta concentration et te relaxer.

Tu peux faire une essai : quand tu as des soucis ou que tu es de mauvaise humeur, prends tes couleurs et commence à colorier le mandala qui t'inspire le plus. Tu verras, au bout d'un moment, ta bonne humeur reviendra.

Il n'y a pas de règles pour colorier un mandala et il n'y a pas de mauvaises couleurs non plus. Laisse-toi inspirer par les couleurs qui ont le plus de sens pour toi.

Et pourquoi pas le ciel en rouge et la mer en jaune ?

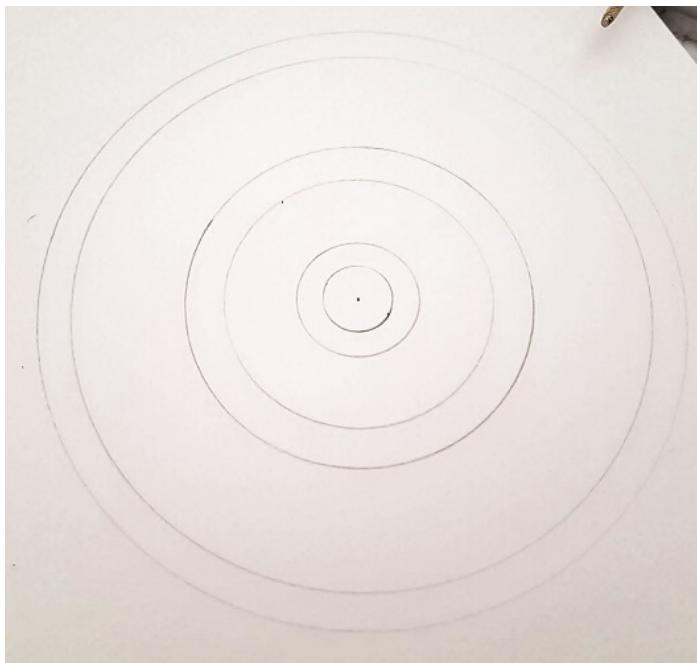
Quand tu colories, tu dessines le monde tel que tu le vois à ce moment précis.

Fais un simple test : colorie le même mandala des jours ou des moments différents. Tu verras que les couleurs que tu auras choisies ne seront pas les mêmes. Elles auront changé tout comme tes émotions.

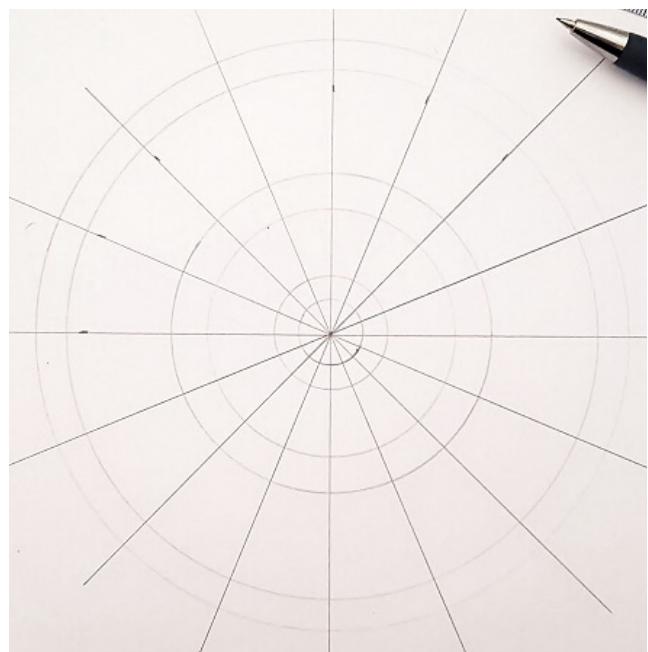
**A la fin de ce dossier, tu trouveras quelques modèles de mandalas à colorier.**

# Comment dessiner un mandala ?

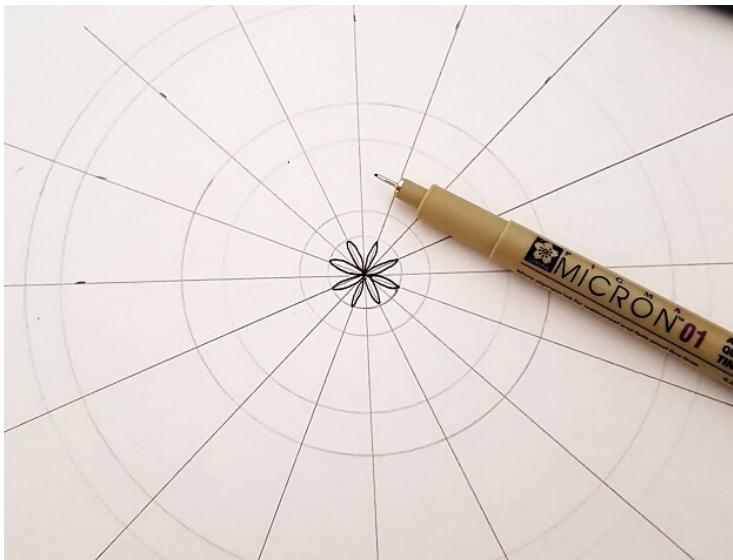
1ère étape : Trace plusieurs cercles les uns dans les autres en partant du même centre avec un compas ou des objets ronds de tailles différentes (verres, bols, assiettes, ...)



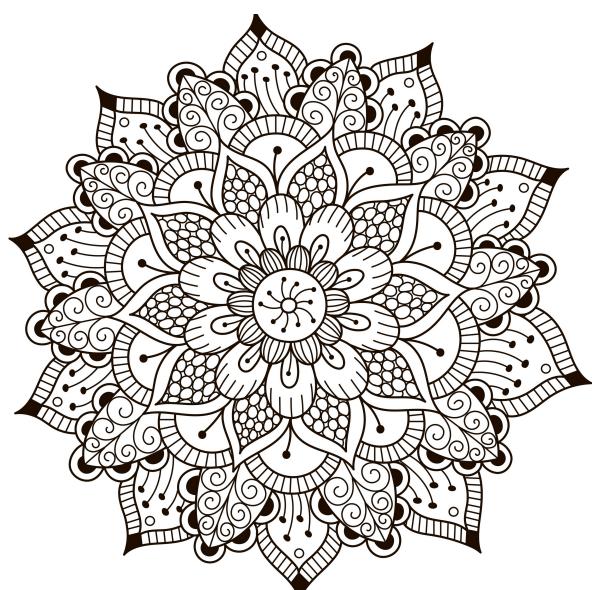
2ème étape : Trace de lignes passant par le centre des cercles et qui partent vers l'extérieur.



**3ème étape : Dessine les formes ou les objets ou les animaux qui t'inspirent, cercle par cercle, en partant du milieu et en allant vers l'extérieur ...**



**Et voilà le résultat !**



# Pourquoi pas un mandala en 3D ?

Tu peux aussi créer tes mandalas en 3 dimensions, avec n'importe quel objet ...



Lors d'une promenade avec papa et maman ou en te baladant dans ton jardin ou dans un parc, ramasse les éléments de la nature qui te plaisent et t'inspirent. Ensuite, crée ton mandala éphémère.

**Avec des objets souvenirs rapportés de vacances ou des objets insolites trainants dans la maison. N'hésite pas à chercher dans le fond de tes tiroirs !**





**Tu peux utiliser des bouchons, des couverts, des chaussures, des crayons, gommes, ... et pourquoi pas tes vieilles chaussettes.**



**Maintenant que tu as fait le plein d'idée, c'est parti !  
Colorie, dessine, crée, invente tous les mandalas qui traversent ta tête.**

**Si tu as besoin, fais-toi aider par papa et maman et n'hésite pas à les inviter à en réaliser à leur tour.  
N'oublie pas de faire des photos de tes créations et de les envoyer au Centre Culturel pour partager tes œuvres avec nous.**

**Bon amusement et à bientôt.  
Sophie de l'atelier TouChaTou**

# Quelques mandalas à colorier

