



D'où viennent les mandalas ?



Les mandalas viennent du Tibet.

En tibétain, le mot « mandala » veut dire « cercle ».



Un mandala est un dessin dans un cercle.

Un mandala est fait en dessinant les mêmes formes plusieurs fois autour du cercle.



Pourquoi colorier des mandalas ?



Colorier un mandala est une activité relaxante :
une activité qui permet de se sentir bien.

Quand on colorie, la main travaille et le cerveau se repose. On arrête d'avoir des pensées dans la tête.

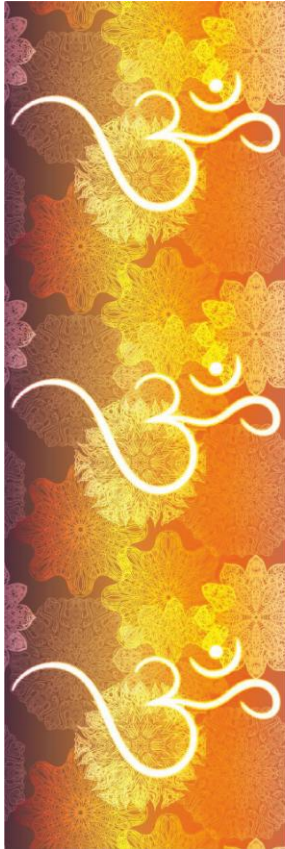
Pour colorier un mandala, on colorie toujours la même forme de la même couleur, pas besoin de réfléchir.

Quand le mandala est terminé, on se sent fier d'avoir fait quelque chose de beau. On peut l'offrir à quelqu'un ou le coller quelque part.

On peut colorier un mandala pour :

- se reposer quand on est fatigué
- se calmer quand on est énervé ou excité
- se détendre quand on est stressé





Comment réussir un mandala ?



Pour que le mandala soit beau, il faut faire attention aux couleurs.



Comment réussir un mandala ?



Pour que le mandala soit beau, il faut s'appliquer.

