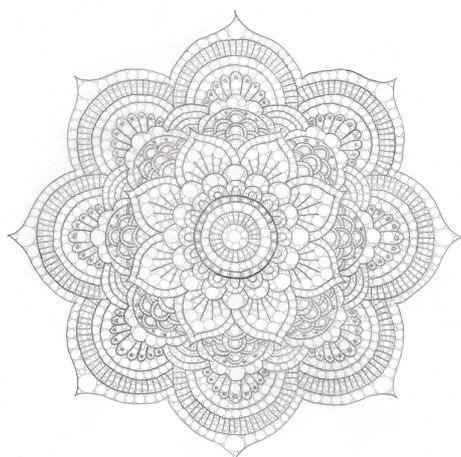


DESSINE DES MANDALAS



LES MANDALAS

Mandala signifie littéralement "cercle" mais il désigne plus largement un objet support à la méditation et à la concentration composé de cercles et de formes diverses. Le mandala reflète la structure concentrique de l'univers et contient la représentation des divinités bouddhiques. Parti de l'Inde les mandalas sont partis à la conquête du monde. C'est aujourd'hui un mode de méditation et un art pratiqué dans le monde entier.

Les mandalas sont composés de dessins pouvant être des formes géométriques ou inclure des représentations d'animaux, de lettres, de monstres, de dieux ... ordonnés dans un cercle. C'est une création plus ou moins symétrique élaborée autour d'un point central.

Dessiner des mandalas permet de faire le calme en soi et est un excellent exercice de relaxation.

Place-toi dans un endroit calme et apaisant. Tu peux créer une ambiance propice au calme et à l'apaisement en mettant une musique que tu aimes en créant un éclairage adapté ou en parfumant la pièce. Trace un grand cercle au compas sur ta feuille blanche.

Sépare le cercle en plusieurs tranches et cercles en traçant un trait de crayon léger. Ces traits te serviront de repères pour organiser l'espace sur ton Mandala.

Tu peux aussi imprimer ce modèle si tu veux.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR VOS COLORIAGES



Fresque géante à colorier - Thèmes au choix

à partir de
5,90 €



Marqueurs permanents multi-surfaces - 12 couleurs

Réf : 03271

19,80 €
(soit 1,65 € / unité)



Rouleau de papier blanc - 10 mètres

à partir de
6,49 €



Feutres Giotto Bé-bé - Dès 2 ans



Feutres Giotto Turbo Color - Pointe moyenne

à partir de
2,59 €



Crayons cire Giotto Bé-bé + taille-crayons

Réf : 04397

7,99 €
(soit 0,80 € / crayon)



Crayons cire Carioca - 100 pièces

à partir de
7,99 €



Crayons de couleur GIOTTO Colors 3.0

à partir de
3,49 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr