

## ATELIER-DECOUVERTE DE MANDALA DESSIN-CENTRE

**Le mandala est plus qu'un coloriage ou une création, c'est un outil de croissance, d'aide à la décision, de relaxation active, un chemin de conscience, « une manifestation concrète de notre dessein de vie »<sup>1</sup>.**

Dans cet atelier, même s'il est « découverte », la démarche sera complète :

**1ère partie** : après accueil « en douceurs » puis quelques informations pratiques, les participant·e·s vont plonger dans le coloriage d'un mandala qu'il/elle pourra choisir parmi une quinzaine de modèles.

**2ème partie** : montée des mots à soi.

**3ème partie** : partage que j'animerai (ce partage dure env. une heure, chacun·e est libre, sous ma guidance et quelques questions de partager). Cette dernière partie se fait dans une telle bienveillance (et rien ne sort de la salle) que les participant·e·s sont très ému·e·s de ce qu'ils/elles ont découverts par leur mandala.

**Un atelier mandala, c'est une démarche personnelle mais qui, réalisée en groupe, crée une communication subtile entre les participant·e·s.**

**Atelier limité à 4 participant·e·s.**

**Horaires: 3 heures d'atelier** (ou plus pour celles et ceux qui veulent continuer le partage une fois l'atelier terminé)

**Lieu: Av. de Beauregard 12** (Cabinet BioFeedback et NeuroFeedback Fribourg)

**Prix: CHF 65.- tout compris** (matériel de dessin, café/boissons - douceurs) – participation confirmée une fois le paiement (Twint) reçu

**Inscription ou Informations supplémentaires :**  
**Catherine au 078/919.93.43 ou [catherine@bf-nf.ch](mailto:catherine@bf-nf.ch)**

*1. Suivant la pratique du mandala dessin centré selon la pédagogie Marie Pré ©.*

Marie Pré, une institutrice de maternelle française, relia cette pratique millénaire du mandala à la pédagogie active de C. Freinet (basée sur l'observation et l'expérimentation). Elle mit au point un outil pédagogique (ou neuro-pédagogique) pour aider l'enfant à se concentrer et à être plus disponible dans son processus d'apprentissage. Elle continua ses travaux de recherches et créa une pratique du mandala destinée aux adultes. Elle dira même que le mandala dessin-centré est «*une manifestation concrète de notre dessein de vie*».