LES MANDALAS DE LA VIE

La vie sans cesse en mouvement offre le cycle des 4 saisons. Eté, automne, hiver, printemps, nous invitent à pratiquer une danse à 4 pas. La musique des éléments : feu, terre, eau, air et le chant des couleurs, au rythme de nos émotions, dictent notre manière de danser.

Le Mandala est né.



GRAND MANDALA DE L’ETE

Pendant les 3 jours de stage, vous allez effectuer les 1ers pas de la danse des Mandalas qui va s’ouvrir sur la musique de l’été. Depuis l’approche spontanée jusqu’à la spiritualité (re)trouvée en passant par la structure nécessaire, ce stage vous promènera dans vos méandres intérieurs enrichis de la beauté du monde de l’été et du plaisir partagé.

Pour vous préparer à entrer dans l’univers du Mandala, vous allez être invité à entrer en contact avec la nature.

Les grands arbres vont vous offrir leur frondaison et leur ombre bienfaisante.

Imaginez, vous êtes les pieds dans l’herbe, la tête dans les branches et même plus loin dans le ciel. Le sourire aux lèvres, conscient du monde, vous entrez dans la danse appuyé sur votre souffle ; le cœur ouvert et l’esprit éveillé. Vous pénétrez vos profondeurs, vous y découvrez votre joie, votre lumière et la vitalité qui vous habitent. Bien au centre, vous embrassez l’ensemble.

Vous produisez alors spontanément un Mandala libre et éphémère.

Vous êtes maintenant prêts à découvrir les secrets de la structure du Mandala.

Vous serez alors initiés aux notions de couleurs et de formes ; l’étude de leur symbole complétera l’expérience artistique que vous allez vivre. La peinture, le collage et le trait seront les alliés de vos talents. Vous réaliserez individuellement des Mandalas à partir des connaissances acquises en suivant des consignes données.

Puis, par la pratique de la relaxation et la méditation, votre créativité activée laissera libre cours à votre sensibilité pour exprimer librement dans le Mandala votre monde intérieur du moment.

Des temps d’échange, de réflexion, d’analyse conduiront à mieux sentir le lien entre le Mandala et vous, à mieux vous connaitre. Les pas de danse du Mandala de l’été se termineront par la réalisation d’un grand Mandala collectif, moment intense de partage et de plaisir.

Programme du stage d’été Mandala

 **23 juillet 2014 24 juillet 2014 25 juillet 2014**

 1er jour : 8H30-17H30 2ième jour : 9H-17H30 3ième jour : 9H-17H30

8h30-13h : **Utiliser sa spontanéité** 9h-12h30 : **S’initier à la structure** 9h-12h30 : **Exprimer sa sensibilité**

Accueil Approche de notions techniques Relaxation suivie d’un rêve éveillé

Sortie dans la nature Les formes, les couleurs Production d’un Mandala individuel

Production de Mandalas éphémères et leur symbolique libre issu du rêve éveillé

à partir de matériaux naturels Production d’un Mandala simple

 imposé

Temps de parole et d’échanges Temps de parole et d’échanges Temps de parole et d’échanges

13h-14h : Déjeuner 12h30-13h30 : Déjeuner 12h30-13h30 : Déjeuner

14h-17h30 : **Découvrir l’universalité** 13h30-17h30 : **Approfondir la structure** 13h30-17h30 : **Partager le Mandala**

 **du Mandala**

Approche historique, philosophique, Production d’un Mandala complexe Relaxation suivie d’un rêve éveillé

psychologique du Mandala imposé Production d’un Mandala collectif

Production d’un Mandala individuel Temps de parole et d’échanges libre issu du rêve éveillé

à partir d’un collage Temps de parole et d’échanges Temps de parole et d’échanges suivis d’un bilan de stage.



Pour le déjeuner, prévoir un pique-nique qui sera pris en extérieur ou en intérieur en fonction de la météo.

Pour la sortie dans la nature, en cas de mauvais temps, prévoir des vêtements de pluie.

**TARIFS : 240€**

**Tarif solidaire (étudiant ; demandeur d’emploi) : 150€**

**www.mouv.webnode.fr**

