



## ATELIERS « SOPHROLOGIE-MANDALAS »

Accordez-vous un temps pour aller à la rencontre de vous-même.  
Outils de développement personnel,  
cette alliance vous permet de découvrir vos ressources  
et de vous exprimez en toute liberté :  
Un chemin vers le centre de vous-même.

« Qui regarde à l'extérieur rêve, qui regarde à l'intérieur se réveille. » C.G Jung

### -Pourquoi associer la sophrologie à la réalisation de mandalas ?

Ce sont deux outils de développement personnel qui se complètent et répondent à mon parcours professionnel en tant qu'Artiste-Sophrologue (obtention d'un BTS Arts-Applicés spécialisation céramique, et diplômée en Sophrologie de l'ISR- Institut de Sophrologie de Rennes).

Les séances que je propose se déroulent dans un premier temps avec une pratique de sophrologie suivit de la réalisation d'un mandala (ou d'un atelier créatif : modelage) d'une durée variable selon les propositions. La partie Arts-plastiques est toutefois prédominante.

Avec les enfants la sophrologie est abordée de façon ludique sous forme de jeux, d'histoires, dans un objectif de prévention santé afin de leur apprendre à développer le bien-être.

**La sophrologie** prend en compte la globalité de la personne. C'est une méthode qui travaille sur la respiration, le corps, le mental, les pensées, les émotions, l'esprit et a pour but d'harmoniser toutes ces dimensions de l'être par la pratique d'une « relaxation dynamique ».

Cette séance de sophrologie permet de créer un « sas », dans lequel vous vous posez, vous vous reposez en toute sécurité, avec une écoute et un regard bienveillant envers vous-même. Dans le cadre de ma pratique, c'est une introduction à un travail d'introspection, qui favorise le contact avec les **profondeurs** de « qui vous-êtes », afin de vous permettre de vous éveiller à votre lumière intérieure. La réalisation d'un mandala à la suite de la sophrologie est dans la continuité de ce cheminement : accédez au cœur de vous-même, à votre essence. Prendre contact avec votre centre, celui qui vous unit à l'Univers.

Outil de transformation, **le mandala** propose un espace de transformation où les prises de conscience émergent et trouvent un terrain propice à l'harmonisation. En effet celle-ci est possible grâce à la forme géométrique du cercle : centrage, invitation à l'unité, à une circulation fluide des énergies. Un travail de révélation et de pacification de notre intériorité se met en place. C'est dans cet accueil, cette ouverture du cœur, cette acceptation de ce qui se présente dans l'instant, que la mutation est favorisée. Cet atelier rend accessible cette **purification** qui se vit sous forme ludique et créative.

Vous explorez divers modes d'expressions graphiques (feutres, crayons de couleurs, pastels gras /secs, peintures, gels pailletés, collages, modelage avec de l'argile, utilisation d'éléments naturels ...etc.). Jouez avec les textures, la vibration des couleurs pour exprimer vos ressentis, osez se dire en mettant des mots sur vos sensations, vos émotions, vos perceptions.

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner : juste être dans le jeu créatif, se laisser aller et prendre plaisir à la transformation, se découvrir et exprimer le potentiel du papillon. Pour cela les ateliers cultivent la qualité du silence, la qualité de présence à soi et aux autres, avec des partages de vécus accueillis dans l'écoute et le respect de chacun. Vous expérimentez l'unité dans la diversité.

Vous souhaitez emprunter ce cheminement, je vous propose de vous accompagner lors de stages à la journée en périodes de vacances scolaires ou en pratiques plus régulières et évolutives tous les quinze jours ou mensuelles dans différents lieux (se renseigner). Vous remerciant de votre attention.