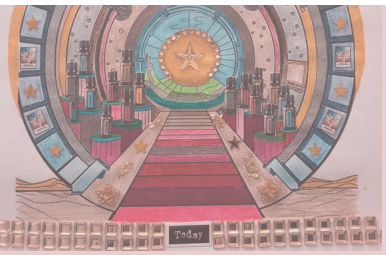

MANDALA
-MEDIUM DE L'INCONSCIENT-

Le Mandala... Un cercle... Echo du coeur de notre Être!

Angélique MACNAR

De quelle "façon" colorier le Mandala...

De l'extérieur vers l'intérieur si besoin de recentrage (si on se sent « dispersé ») …

De l'intérieur vers l'extérieur si besoin de s'ouvrir au monde, à l'autre…

Favoriser un environnement propice à la relaxation (ex : bougie, musique douce, quelques respirations profondes, endroit calme…)

Prévoir un nécessaire de prise de notes : le processus d'analyse commence dès le début...

Noter:

- Comment on se sent avant de démarrer le coloriage
- Comment on se sent à la fin du coloriage
- Toute émotion, sentiment, jugement ressentis pendant le coloriage…

"Intention" posée avant le coloriage du Mandala...

☐ Je cherche à ancrer quelque chose :

- Je peux privilégier une structure carrée
- Je peux choisir le symbole central, les couleurs, les formes selon la symbolique que je souhaite « manifester »

☐ Je cherche à sortir d'un schéma de fonctionnement récurrent, à identifier des croyances limitantes sur un thème:

- Je me laisse guider « intuitivement » vers la structure centrale, les formes, les couleurs, les nombres…