

# DESSINE UN MANDALA DU COEUR



Activité issue du livre "50 activités sans écran ! Pour être zen", de Véronique Anderson

## MATÉRIEL

- Une feuille de papier
- Des crayons de couleur ou des feutres



Pour le mandala de relaxation :

- 1 Commence par dessiner un petit coeur rouge au milieu de la feuille puis colorie-le.
- 2 Ensuite, trace un second coeur dans une autre couleur autour du premier, sans le toucher.
- 3 Continue à tracer des coeurs de plus en plus grands, en alternant les couleurs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de place sur la feuille.

Pour le mandala de concentration :

- 1 Tout d'abord, dessine un grand coeur rouge sur la feuille.
- 2 Ensuite, dessine un autre coeur plus petit dans une autre couleur à l'intérieur du premier, sans le toucher.
- 3 Continue à tracer des coeurs de plus en plus petits en alternant les couleurs sans toucher les précédents jusqu'à arriver à un petit coeur central.

## LE SAIS-TU ?

Les mandalas sont des motifs graphiques organisés autour d'un cercle. Ils viennent d'Inde mais sont pratiqués dans toutes les civilisations. Dessiner des mandalas, c'est une activité d'attention et de relaxation.



Retrouvez toutes nos activités dans la chronique "LES IDÉES DU MERCREDI" sur RCF !



x FLEURUS