



Création de mandalas et sophrologie

La création d'un mandala est le début d'une aventure intérieure chaque fois renouvelée qui conduit au centre de soi-même, indispensable cheminement vers la découverte d'autres dimensions intérieures.

"Le dénué d'amour trace partout des cercles dont le centre n'est pas". Andrée Chedid

L'approche du mandala libère et stimule la créativité tout en respectant la sensibilité de chacun.

"Le cercle est un tracé magique, à partir de son centre la création peut commencer". Anne Granger

La pratique régulière du mandala développe calme, détente et concentration. La sophrologie favorise le lâcher prise et renforce la confiance en soi.

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner

Ateliers mensuels

d'octobre à juin un vendredi par mois

de 14h00 à 17h00 au Centre Social Albert Jacquard à Lanester

de 18h30 à 21h30 au PLL-Multisocial du Polygone à Lorient

Ateliers d'été

deux après-midi en juillet

Inscriptions possibles toute l'année

Marie-Pierre BERNARD

Association RHESA

3, allée des Chênes 56260 Larmor-Plage
mpbernard@wanadoo.fr www.rhesa.fr

02 97 33 70 44

Mandalas et sophrologie

Ateliers mensuels
à Lorient et à Lanester

Ateliers d'été
à Larmor Plage

Association RHESA
(Ressources humaines et santé)