Atelier créatif de fabrication de mandalas

Les ateliers **Yoga et Mandala** se définissent ainsi

> **Un atelier Mandala Yoga est un atelier d'expression créative qui passe par l'expression, sur papier, via la création de mandalas… fabriqués intuitivement** afin de découvrir vos propres qualités et devenir ce que vous êtes véritablement.

Un peu d'histoire

On associe la fabrication de mandalas avec la tradition Tibétaine. Et pour cause, ce sont les Tibétains qui, avec leurs chants et méditations durant la fabrication en groupe des yantras (formes carrés) avec du sable de couleur, sont reconnus maîtres de cette pratique.

Origines - Mandalas Tibétains

Un contrôle de la pensée parfait. Voyez ici-bas des liens qui vous mènent vers l'étude de cette tradition. Voyez cet exemple d'un immense mandala construit par des moines Tibétains avec du sable fin coloré.

Alors qu'est-ce qu'un atelier Yoga et Mandala?

Un atelier Yoga et Mandala, c'est une séance d'hatha yoga combinée avec un atelier créatif de fabrication de mandalas.

Inscriptions en cours

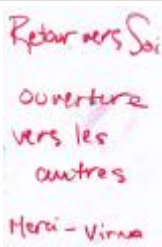
Pour vous inscrire, suivez ce lien

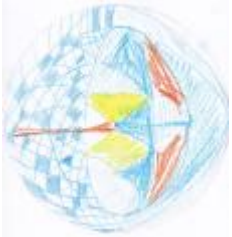
Témoignages

[+]

Témoignages reçus
Participation

Voici quelques images capturées sur le vif d'anciens groupes





Merci - Sangahina

Merci à Sylvie Gendron qui a généreusement permis que cet atelier voit le jour en 2011

Sylvie Gendron

Sylvie wrote:

> *La réalisation d'un mandala ne se fait pas sous pression, tout au contraire. On peut avoir l'impression ou la volonté de se concentrer mais ne pas avoir l'effet réel. En se plaçant dans un état d'abandon, l'inconscient refait surface. Il suffit d'être présent à cette montée de soi-même qui surgit parce qu'on lui fait de la place, tout simplement.*
>
> *Dans la vie de tous les jours on travaille beaucoup. Quand tout ce travail a été fait, le premier geste est, comme on dit, d'avoir confiance en une force plus grande que soi. Parce que ce n'est pas moi qui serai réellement en contrôle de tout, je suis obligée de laisser travailler d'elles-mêmes toutes ces mémoires physiques et psychiques.*
>
> *Bonne réalisation à travers le mandala !*
>
> *Namasté*
>
> - *Sangahina*

Sans oublier l'aide de...

Il y a beaucoup d'autres personnes qui ont collaborés et aidés à faire que cet atelier soit ce qu'il est. Merci à Mariana Gaubie pour sa présence et ses suggestions. Merci aussi à Gaëtan Ste-Marie. Merci à Élise Sindon

---

Témoignage de Mariana Gaubie

[+]

Prochain atelier

Sur internet, via la poste

Pour plus d'information, communiquez avec Daniel. Mieux encore, réservez votre place via ce formulaire multifonctionnel (complétez le no. 1 svp pour nous parler de vous).

Comment ça fonctionne

Nous vous postons trois planches avec les instructions. Puis, une fois complété, vous photographiez les deux côtés de ces mandalas avant de nous les poster en retour.
Nous utilisons vos oeuvres d'arts pour créer un cahier qui sera diffusé via le magazine numérique Satoshi.Yoga