

# OSEZ RÊVER EN COULEURS !

## Ateliers créatifs pour le personnel en milieu scolaire



### AU PROGRAMME

- Origine et bienfaits
- Visualisation dirigée
- Respirations guidées
- Mandala en huit
- Mandala & écriture
- Mandala créatif
- Mandala carte postale à colorier



### MATÉRIEL

- Crayons de couleur en bois
- Aiguiseur à main
- Sa curiosité

**PATRICIA COLLIN**  
450-934-0891  
[collinpatricia@hotmail.com](mailto:collinpatricia@hotmail.com)

**LUCIE LÉGARÉ**  
514-293-7701  
[lucielgar@yahoo.ca](mailto:lucielgar@yahoo.ca)

## LE MANDALA : UN OUTIL MIEUX-ÊTRE POUR ADULTES & ENFANTS.

Animations **clef en main**, notre objectif est d'aider le personnel à poursuivre sa mission auprès des jeunes grâce à des activités créatives **facilement reproductibles**.

Cette activité s'inscrit dans l'offre de services des ateliers mandalas animés auprès des élèves, afin de permettre aux personnes significatives œuvrant en établissement scolaire, d'utiliser cet outil pour eux-mêmes et auprès des enfants. Elle favorise la **diminution du stress et de l'anxiété**, ainsi que l'**apaisement** du flot de pensées et est **inspirée de l'art thérapie**.

Moment **privilegié** de **ressourcement** et de détente pour le personnel enseignant et tout autre intervenant, ce **temps d'arrêt** et de **partage** permet de se déposer dans une **ambiance bienveillante** et dans le plaisir.

Les ateliers incluent : de la visualisation dirigée, des respirations guidées, des exercices pratiques et le coloriage de divers types de mandalas, afin de **vivre un retour à soi** en douceur.

Projet sur mesure, cette activité d'expression et de créativité favorise le mieux-être en milieu de travail dans une optique de saine santé mentale par l'art.

### S'ARRÊTER POUR MIEUX MAINTENIR LE RYTHME !

Prendre le temps de respirer  
pour ne plus jamais s'essouffler !

