



SE RECRÉER PAR LA CRÉATIVITÉ

Atelier en présentiel ou virtuel
Individuel ou en groupe



AU PROGRAMME

- Visualisation guidée
- Mandala créatif
- Mandala à colorier
- Thématique et partage



MATÉRIEL À APPORTER

- Crayons de couleur en bois
- Aiguiseur à main
- Dessin ou cahier mandala



Créer, respirer, se retrouver : Le mandala réinventé.

Prenez un temps pour vous.

Cet atelier, inspiré de l'art-thérapie, offre un voyage intérieur pour se reconnecter à sa douceur.

Ce que vous allez y vivre.

- S'accorder une pause, loin du tumulte extérieur, et laisser les couleurs guider ses émotions.
- Une invitation à ralentir, à infuser son quotidien de sérénité et à retrouver, pas à pas, une harmonie intérieure.

Vos bénéfices

Retrouver confiance en soi par son unicité créative et se recentrer sur le moment présent.

Meilleur équilibre émotionnel : écoute de soi et accueil de son monde intérieur.

Un moment suspendu, rien que pour soi, pour se ressourcer et se reconstruire en douceur dans une ambiance bienveillante.

Ensemble, laissons parler votre créativité pour apaiser l'esprit et libérer les tensions.

Une parenthèse dans le tourbillon du quotidien !

Réservez votre place dès aujourd'hui !

Patricia Collin, animatrice et conceptrice d'ateliers mandala mieux-être sur mesure
450-934-0891 | collinpatricia@hotmail.com