



SE RECENTRER GRÂCE AU MANDALA

Avec Sr Thérèse Gagnaux



Se recentrer grâce au mandala

De tradition indienne, la structure du mandala s'articule autour des cercles. Le mandala est un outil de méditation, d'harmonisation et de croissance qui répond à notre quête de sens. La création d'un mandala permet d'entrer en soi-même et de cheminer intérieurement. Il permet de (re)trouver l'équilibre (le recentrage), la connaissance de soi (intuition créative), l'apaisement et le calme intérieur (concentration) pour faire naître en soi le sentiment d'unité.

Dates, horaires et thématiques

🕒 Samedi de 13h30 à 17h30

📅 9 octobre 2021 : « **L'écologie** », pour prendre conscience que l'on est sur terre, pour y jouer notre rôle en tant qu'élément de la création.

20 novembre 2021 : « **Le moment présent** », faire abstraction du passé et du futur pour apprendre à se nourrir de l'instant présent.

12 mars 2022 : « **Le pardon** » est un cheminement ; il nous permet de se rebrancher à la source et libère l'espace pour laisser jaillir la vie.

14 mai 2022 : « **La gratitude** », pour apprécier ce que l'on a en se défaisant de nos émotions négatives. C'est un sentiment de reconnaissance.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule une semaine avant le début de chaque atelier.

CHF 30.- par atelier.

Animation et contact

Thérèse Gagnaux, soeur de Ste-Ursule, enseigne le mandala depuis plus de 20 ans.

📧 therese.gagnaux@ste-ursule.org, +41 26 347 10 81, portable: +41 79 527 97 50.

L'écologie

Le moment présent

Le pardon

La gratitude

Nom

Prénom

Adresse

NPA ville

Téléphone

Email

Date

Signature