

**Ateliers Mandalas  
Pratique et Créations  
A Ouzouer sur Loire**

***Pour Adultes (6 personnes par Atelier)***

***1 vendredi matin tous les 15 j de 9h à 12h  
25 E/personne/séance***

Créer un Mandala permet de retrouver l'équilibre, l'harmonie, l'apaisement et le calme intérieur quand les pensées toxiques nous contrarient, quand les émotions négatives nous bouleversent. Cela nous aide à nous recentrer, à ne plus nous éparpiller. Plus globalement le mandala donne à notre existence :

**COHÉRENCE - HARMONIE – PAIX**

04-18 Octobre 24	08-22 Novembre 24
06-20 Décembre 24	10-24 Janvier 25
07-21 Février 25	07-21 Mars 25
04-18 Avril 25	16-23 Mai 25
06-20 Juin 25	04 Juillet 25

***Le matériel est fourni***

**RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS  
06 74 58 19 79**

