

Vous voulez vous détendre ? Coloriez ces mandalas !

Il suffit de colorier un mandala pour profiter du calme, de la relaxation et de la force qu'il procure.

Colorier un mandala est une des rares activités qui fait fonctionner les deux hémisphères du cerveau en même temps : le côté droit pour le sens artistique, l'intuition et la créativité, le côté gauche pour l'organisation, la logique, la gestion de l'espace et de la symétrie. Cet équilibre cérébral offre une sensation de détente, de paix et de bien-être.

La pratique régulière du mandala développe la confiance, le respect, la douceur et l'amour de soi. Dans le silence s'installe l'introspection, la volonté de s'améliorer, de se pacifier. Bon coloriage !





