

# Catherine STAHL

Artiste Peintre  
Créatrice de Mandalas

Période 2010-2011

## « Au Cœur des Saisons »

### Week-ends Création des Mandalas

Admirez la magie des couleurs sur un même motif...



Les 4 saisons proposent une plongée au cœur de votre terre intérieure dans l'espace protégé du cercle du mandala. Nous expérimenterons les saisons de la nature en lien avec la Terre... 4 rythmes de vie différents (variation des temps de jour et de nuit, températures, émotions, forme physique). 4 week-ends par an.

#### PROGRAMME

- o Temps d'intériorisation, de relaxation, d'une visualisation, d'un conte et de respirations douces...
- o Ateliers d'expérimentation des formes, des couleurs, des fleurs.
- o De la création en silence, en musique, en solo ou à plusieurs.
- o Un parcours novateur vers la valorisation de soi.
- o Apprivoiser le mandala par le coloriage et la technique de La Création Rythmique®
- o Visite des 4 instances de l'être humain durant chacune des saisons : le corps - le cœur - l'esprit - l'âme

Ces week-ends de création donnent l'opportunité d'utiliser cet outil de relaxation dynamique, de recentrage ou encore de lâcher-prise. Plus qu'une technique, le mandala est un parcours novateur de récupération cérébrale, physique et émotionnelle.

Techniques utilisées : pastels à l'huile - crayons polychromes – peinture à l'huile bâton...

Les mandalas réalisés sur papier, en noir et blanc, seront construits selon la technique de La Création Rythmique®. **Mis en couleurs, vous découvrez que vous pouvez créer sans savoir dessiner !**

#### DATES DES SAISONS

Automnale 5 et 6 ou 27 et 28 novembre 2010

Hivernale 12 et 13 février 2011

Printanière 9 et 10 avril 2011

Estivale 9 et 10 juillet 2011

Possibilité d'arriver la veille (nous contacter pour l'hébergement)

HORAIREs de 10h à 18h (accueil dès 9h30)

TARIF 220€uros par week-end

Les mandalas à colorier fournis par l'artiste sont **des créations originales réalisées exclusivement** pour ces ateliers.

LIEU L'ARBRE DE LA FRATERNITE

24 Val de Morière – 44650 TOUVOIS

Renseignements et inscriptions auprès de l'artiste

**06 43 73 61 81**

**verslecentre@gmail.com**

<http://www.verslecentre.canalblog.com>

ou auprès de-Marie-France MORIN

06 16 70 30 76 et 02 40 80 45 24

#### INÉDIT !

**Vous participerez  
à la naissance du Grand Mandala Kaléidoscope  
et du Mandala d'ornement  
à regarder s'épanouir au fil des saisons !**

#### DEDICACES

L'artiste, 1<sup>er</sup> prix du salon national RNUR – Ile de France en 2004, dédicacera ses albums de mandalas à colorier publiés aux éditions Dangles.

