

ATELIERS DE MANDALA À LA CARTE À ART SUTTON

Les jeudis de 10 h à 12 h

Voici les ateliers que je propose pour les personnes qui veulent poursuivre. Cependant, comme c'est « à la carte », je m'adapterai aux nouvelles personnes qui s'ajouteront ou viendront à l'occasion, elles choisiront alors la technique qu'elles voudront.

1^{er} ATELIER

- **On se présente**
 - Que savez-vous des mandalas? En avez-vous déjà fait?
 - Quelles sont vos attentes en suivant ces ateliers?

- **Qu'est-ce qu'un mandala?**
 - Symbolisme – l'origine, du macrocosme au microcosme (Vidéos)
 - Le mandala dans les différentes cultures (Vidéos)
 - L'introduction du mandala en Occident par le psychologue Carl Gustav Jung
 - Les effets positifs du mandala pour notre bien être

- **Vue d'ensemble de nos ateliers à venir**
 - Différentes techniques de construction du mandala (Vidéos)
 - Compas uniquement
 - À main levée
 - Avec le rapporteur d'angle
 - Mandala nature, à l'extérieur (Land art)
 - Les couleurs (signification...)
 - Matériels que nous utiliserons (feutres, crayons de couleur, aquarelle, encres, acrylique, collages)

2^e ATELIER

- Construction du 1^{er} mandala – Technique du compas, soit 8 ou 12 pointes
 - On y insère les lignes (création libre, laisser aller son propre mouvement)
 - On prend une photo de notre mandala une fois terminé
 - Nous pouvons ainsi créer notre premier cahier à colorier de nos propres mandalas, faire des copies et le reprendre, éventuellement, avec d'autres couleurs.

3^e ATELIER

- On reprend notre mandala et on y insère la couleur
 - Feutres, crayons de couleur, crayons aquarelle, technique de dégradé.

- Partage : que me disent mes couleurs, quelles sont mes impressions, que me fait ressentir mon mandala?....

4^e ATELIER

- Construction du 2e mandala – technique du rapporteur d’angles
 - Angles au choix (espaces aérés ou plus restreints?)

5^e ATELIER

- On reprend notre mandala et on y insère la couleur
- Nous devons penser à des images, des mots ou tout autre chose qui nous inspire et que nous pourrions coller dans le mandala de notre prochain atelier.

6^e ATELIER

- Création de notre grand mandala
 - Sur une grande feuille, nous choisissons notre technique préférée et le médium qui nous convient le mieux.

7^e ATELIER

- Création de notre mandala à main levée
 - Nous le construisons et le colorions
- Se préparer pour le prochain atelier : voir ce que la nature a à nous offrir pour la création du mandala qui se fera à l’extérieur (land art) et apporter ce qui nous inspire.
- Vidéos

8^e ATELIER

- Repérer le meilleur endroit pour la création de notre mandala commun
- Se connecter avec la nature en ayant le cœur rempli de gratitude.