



## A la source du mandala

AUTEURS : David Fontana, Lisa Tenzin-Dolma

Le mandala est une représentation symbolique de l'Univers. C'est un espace sacré, dont l'énergie bienfaisante protège, inspire, et favorise la guérison. A travers lui, le méditant accomplit un voyage silencieux au plus profond de lui-même. 150 magnifiques mandalas sont présentés dans cet ouvrage. Inspirés par la tradition tibétaine, ou par la nature - jardin, fleur, flocon de neige - tous sont accompagnés d'une parole de sagesse et d'une méditation guidée, qui explore leur symbolisme fécond et vous apprend à les utiliser. Par la vivacité de leurs couleurs, la subtilité de leur tracé, l'harmonie de leurs formes, ces oeuvres d'art raviront tous ceux qui sont en quête d'amour, d'esprit et de beauté. Une magnifique collection de 150 mandalas : mandalas de méditation, mandalas thérapie, mandalas inspirés de la nature... Pour chaque mandala, une méditation guidée étape par étape. Des conseils précis pour favoriser la paix de l'esprit et la