



Mandala Fil de vie vers son expression créatrice

Avis de la Fnac :

Dans cet ouvrage, l'auteure vous invite à un voyage vers votre créativité, dans votre énergie et la puissance des couleurs. Universel, ludique et puissant, le mandala vous permet de relier le fil de votre vie en vous accompagnant de sa sagesse et grâce au travail profond qu'il génère en vous. Vous pourrez, à votre gré, l'utiliser comme outil de développement personnel, d'introspection, de connaissance de soi et comme support de méditation. Laurence Luyé-Tanet vous permet de renouer avec votre être intérieur et vous propose divers exercices pour retrouver en vous cette sagesse millénaire. PREMIÈRE PARTIE – ORIGINES ET TRADITIONS : Le mandala dans la tradition Tibétaine - Les quatre directions dans le mandala tibétain - Le mandala représentation de l'ordre cosmique - La notion de centre et d'axe dans toutes les traditions - Le Mandala dans d'autres traditions - Le Mandala dans la tradition Chrétienne. DEUXIÈME PARTIE – LE MANDALA, VOIE DE CONNAISSANCE DE SOI : Le mandala dans la psychologie jungienne - Le Mandala, outil de développement personnel - Utiliser le mandala dans les moments de crise - Le Mandala comme voie de retour vers soi - Le Mandala dans sa forme labyrinthique - Émergence de nouveaux espaces - La couleur - Qu'est-ce qu'une couleur ? - Effet des couleurs sur le cerveau - La couleur et les Mandalas dans un processus de pacification - Comment choisir vos couleurs pour vos Mandalas ? - Annexe des couleurs - La forme. TROISIÈME PARTIE – UTILISATION DU MANDALA : Le Mandala comme support de méditation - Colorier un Mandala préétabli - Créer ses Mandalas - Le mandala en tant que

processus énergétique - Doit-on interpréter ses Mandalas ? - Participer à un atelier Mandala - Le Mandala et le corps - Le choix de votre matériel - Utilisation du matériel - Propositions d'exercices à partir des planches de Mandala - Autres propositions d'exercices - Série de Mandalas à colorier sans thème particulier - Conclusion.

Le Mot de l'éditeur

Dans cet ouvrage, l'auteure vous invite à un voyage vers votre créativité, dans votre énergie et la puissance des couleurs. Universel, ludique et puissant, le mandala vous permet de relier le fil de votre vie en vous accompagnant de sa sagesse et grâce au travail profond qu'il génère en vous. Vous pourrez, à votre gré, l'utiliser comme outil de développement personnel, d'introspection, de connaissance de soi et comme support de méditation. Contient des mandalas à colorier • TABLE DES MATIÈRES 1ère Partie : Origines et Traditions Signification du terme mandala - Le mandala dans la tradition tibétaine - Le mandala dans d'autres traditions Le mandala dans la tradition chrétienne 2ème Partie : Le mandala - Voie de connaissance de soi Le mandala dans la psychologie jungienne - Le mandala, outil de développement personnel - Le mandala comme voie de retour vers soi - Le mandala dans sa forme labyrinthique - Comment choisir vos couleurs pour vos mandalas? - Petit lexique de la symbolique des couleurs 3ème Partie : Utilisation du mandala Le mandala comme support de méditation - Créer ses mandalas - Le mandala et le corps Après des études littéraires et un parcours en entreprise, Laurence LUYÉ-TANET s'est formée en relation d'aide. Professeur de yoga de l'énergie, psychothérapeute en relaxothérapie – d'orientation jungienne, danse-thérapeute, elle s'est également formée en énergétique. Passionnée par la couleur et son processus énergétique, elle a développé une approche du mandala qui s'appuie sur ce processus car c'est l'alliance des formes et des couleurs qui donne toute sa puissance au mandala. Elle anime des ateliers à thèmes autour du mandala et propose des séminaires de ressourcement dans le Sahara où travail corporel et créativité sont au rendez-vous.

Auteur	<u>Laurence Luye-Tanet</u>
Éditeur	<u>Dangles</u>
Date de parution	juin 2007
Format	15cm x 21cm
ISBN	2703307284
EAN	978-2703307280
Nombre de pages	175