

FICHE ACTIVITÉ

Nom de l'activité : MANDALAS

Objectifs : L'utilisation de dessin aux formes géométriques permet un travail d'attention et de concentration. Les mandalas sont connus pour leurs vertus relaxantes et apaisantes.

Modalités : En groupe ou en individuel
Atelier de 1h

Déroulé de l'activité :

- Imprimer les mandalas
- Colorier les mandalas avec des couleurs vives avec des pastels, crayons de couleur ou feutres
- Les mandalas peuvent être encadrés ou affichés





















