

Activité enfant : Mandala Nature

AKTUALITÉ

Mittwoch, 20. mai 2020

Activité enfant : Mandala Nature

Invitez votre enfant à se reconnecter à la nature, et faites le plein de zénitude. Une activité post-confinement pour observer, se promener et valoriser la créativité !



Qu'est-ce-qu'un mandala ?

Il se traduit littéralement «cercle» dans la langue sanskrit (Inde). Depuis des siècles, cette forme est utilisée par les bouddhistes pour leurs méditations. La pratique du mandala vise à se recentrer et vivre dans le moment présent afin d'aller vers un lâcher-prise et d'atténuer les sources de stress.

Aujourd'hui, nous vous proposons de réaliser un mandala avec votre enfant axé sur la nature !

Etape 1 : Partez à la recherche d'éléments pour constituer le mandala. L'idée n'est pas d'aller à la cueillette des fleurs les plus belles, mais plutôt de remplir votre panier d'éléments de votre environnement. Vous pouvez utiliser des feuilles pour faire une base. Plus il y aura des variations de feuilles différentes, plus votre création sera détaillée. Optez pour des feuilles de couleurs plus ou moins foncées pour jouer sur des nuances de vert. Vous pouvez en complément cueillir des fleurs pour apporter de la luminosité à votre composition.

Attention, soyons respectueux de notre environnement. En forêt, il est interdit de cueillir plus d'une petite poignée de main de fleurs. Nous vous demandons donc de ramasser des feuilles mortes, lierre ou même des petites pierres.

Etape 2 : Triez vos trouvailles par taille, couleur, variété

Etape 3 : Créez votre mandala ! Partez du centre et étendez votre composition au fur et à mesure. Pour que votre création soit harmonieuse, équilibrez les éléments autour du centre de façon symétrique.

Etape 4 : Immortalisez votre composition et prenez une photo !