

Mandala et Créativité

dynamique de connaissance des qualités de notre esprit

DU LUNDI 29 JUIN AU VENDREDI 04 JUIN À YOGI LING



animé par

Marie Noëlle Guyot

peintre plasticienne



Présentation :

Le mandala représente la dynamique de l'esprit purifié des réductions égocentriques.

Le mandala de l'esprit se compose des cinq éléments (terre, eau, feu, air, espace), des cinq modes physico-psychiques (corporalité, sensation, perception, volition et conscience) et des cinq émotions génériques (désir-attachement, répulsion-aversion, jalousie-adversité et orgueil).

Il est question de se sensibiliser à l'espace symbolique du mandala de l'esprit et de progresser par une suite d'exercice afin de s'ouvrir aux qualités de créativité et de spontanéité qu'est la dynamique du mandala spirituel.

Enseignement :

Reconnaître l'interactivité des 5 éléments au niveau physique, des souffles et de l'expérience de créativité artistique. Si l'on parvient à se détacher de la notion de résultat on développe des qualités d'attention, de concentration, d'adaptation, d'appréciation et de générosité.

Observer l'identification égocentrique des modes physico psychiques puis leur transformation en une expérience spacieuse et créatrice avec des exercices simples adaptés et guidés.

Identifier les 5 émotions dans leurs aspects conditionnés et perturbateurs ainsi que dans leurs énergies de sagesse puis permettre d'épanouissement de leurs qualités inhérentes.

Méditation et exercices :

Méditation et contemplation assise. Exercices de yoga du corps et des souffles. Méditation en action avec des techniques de peinture non figuratives à la portée de tous.

Tarifs :

Réservation 180 € d'arrhes chèque libellé Yogi Ling

Cinq jours : 500 € (Hébergement, repas, matériel et cotisation compris)

Arrivée recommandée la veille. Départ possible le samedi matin.

Contact : MN Guyot, La Galerie 03160 Ygrande

Tél. 04 70 66 39 72

Site web : www.mng-la-galerie.net