



Diocèse de Cambrai

Fiche Bien-être BE1



Objectif
de la
ressource

Créer des mandalas pour se concentrer, pour favoriser équilibre et tranquillité.
Les mandalas sont des instruments uniques pour stimuler l'imagination, aider la concentration et faciliter l'expression de son propre monde intérieur.
Ils aident à se détendre, et à devenir plus calme et plus serein,
Ils aident à gérer les émotions négatives,
Ils développent la créativité, l'imagination et la fantaisie...

contenu

- *Feuille de dessin Canson blanche ou feuille blanche
- *Feutres à pointes fines
- *Crayons de couleur
- *Compas pour les plus grands

ressources

Technique n°1 : Dessiner plusieurs cercles concentriques sur la feuille Canson à l'aide d'un compas puis remplir chaque domaine, de motifs, de dessins géométriques...

Les enfants à partir du CE1 peuvent utiliser eux-mêmes le compas sous la surveillance d'un adulte. Pour les plus petits, l'adulte tracera lui-même les cercles.



Si on n'a pas de compas, on peut se servir d'objets ronds que l'on trouve dans la maison : assiette, bol, tasse, soucoupe...

Technique n°2 : A partir d'un cercle et de droites

<https://www.youtube.com/watch?v=72-HjF1bGRM>

En annexe de cette fiche un document PDF résumant les 2 techniques.

Créer une ambiance particulière. Après avoir expliqué la technique, vous pouvez mettre une petite musique d'ambiance.

<https://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY> ou

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4&t=5441s>

lien

Voir dans le déroulé ci-dessus