



Dans le cadre du confinement de Décembre 2020 le Centre Social Éclaté vous propose chaque semaine des tutoriels à réaliser chez soi.

Ce tutoriel est à retrouver sur Facebook et en format papier dans les deux antennes du Centre Social Éclaté.

N'oubliez pas de prendre en photos vos réalisations et de nous les partager sur Facebook ou sur [centresocial@mairie-athis-mons.fr](mailto:centresocial@mairie-athis-mons.fr).

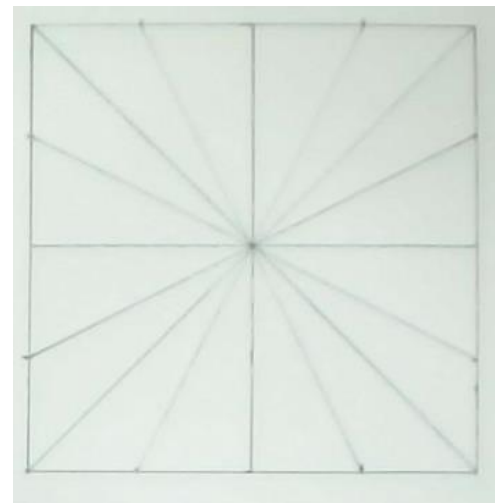
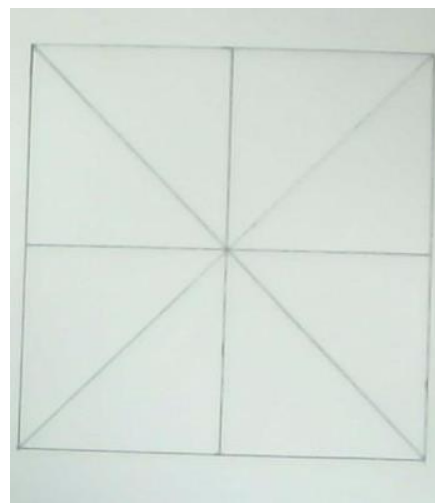
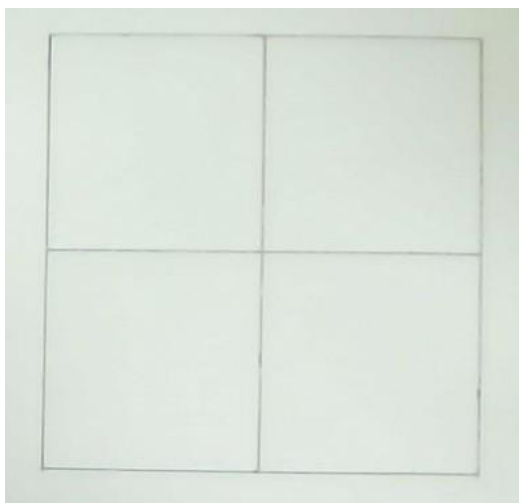
Bonnes créations,

L'équipe du Centre Social Éclaté

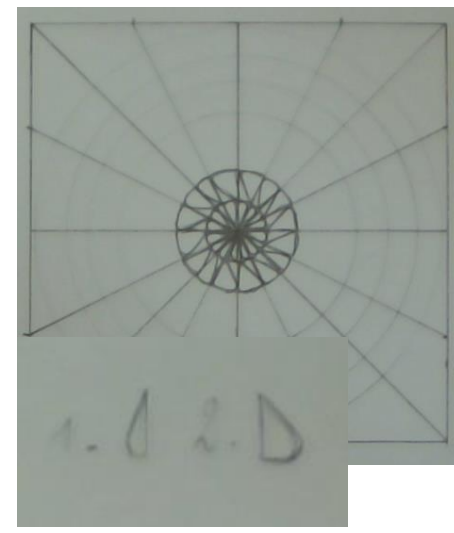
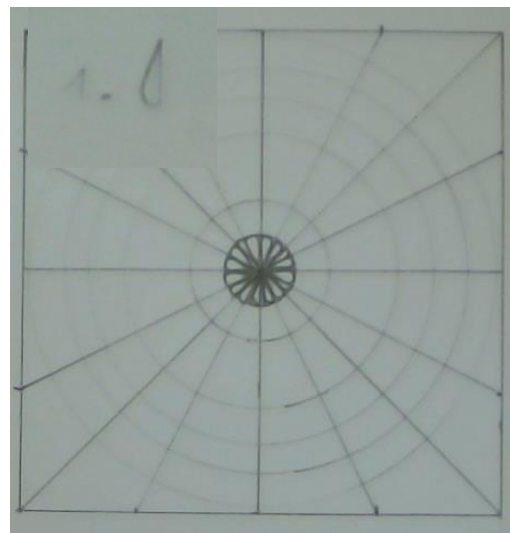
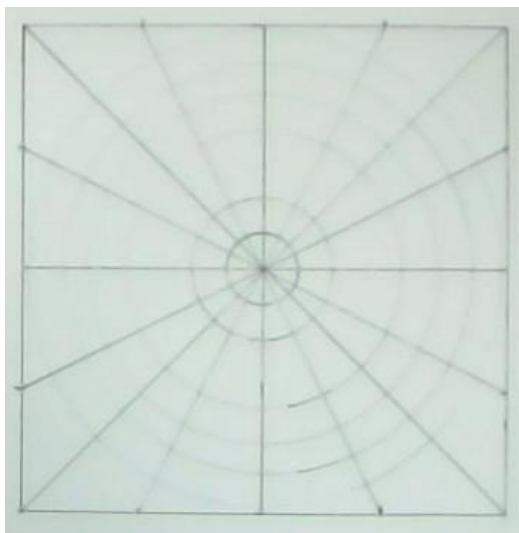
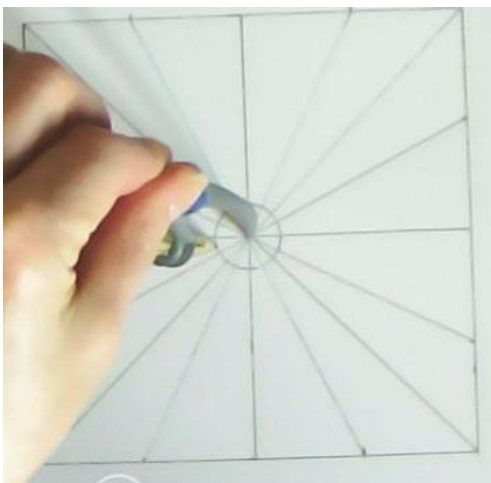
# **TUTO DESSIN - UN MANDALA**

## **(1ere partie)**

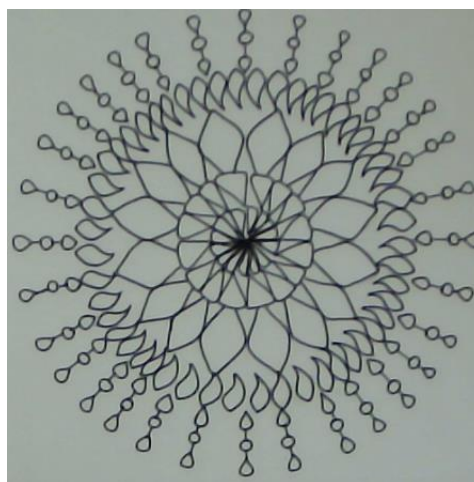
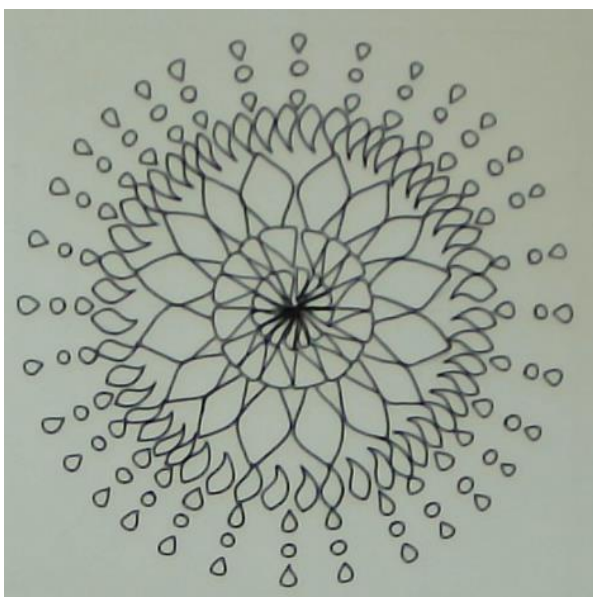
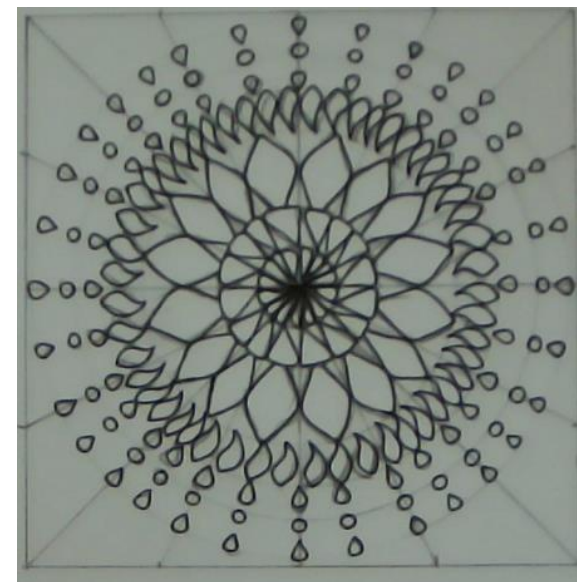
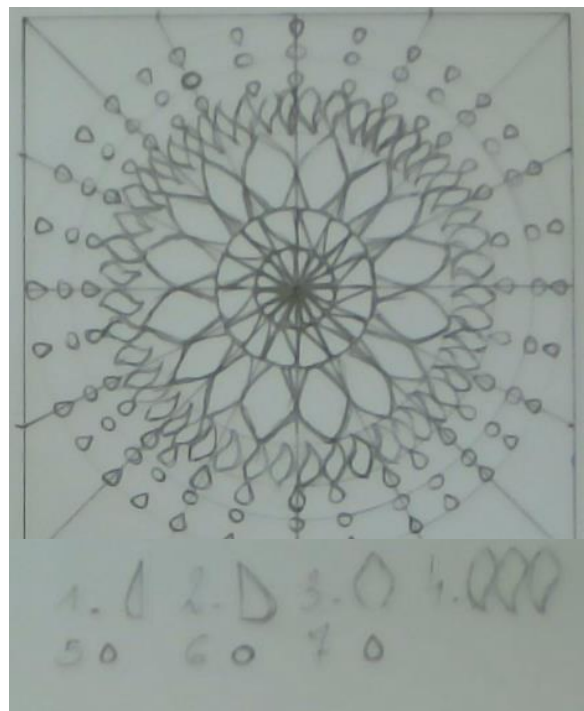
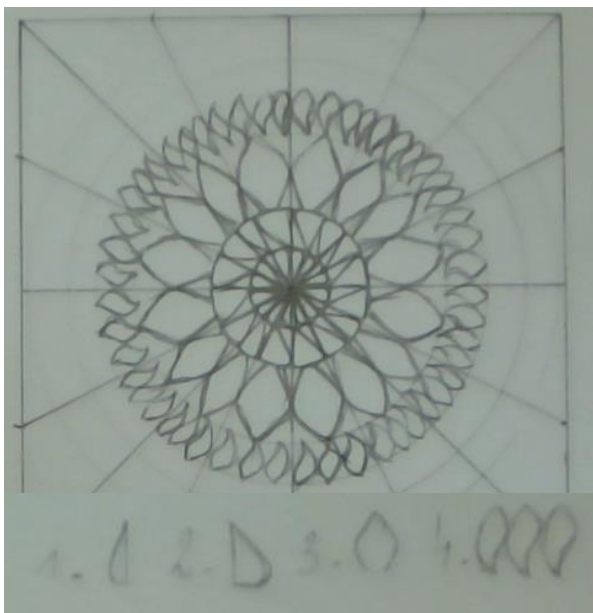




Le mot mandala vient de l'Inde - en sanskrit, il signifie "cercle, centre, unité, totalité", ces fameux dessins circulaires organisés autour d'un centre qui s'ouvre sur l'infini, sont pratiqués dans toutes les civilisations. Car à l'Est comme à l'Ouest, le cercle est le symbole de la vie. En Occident, les rosaces des cathédrales représentent des scènes religieuses ou du quotidien. Pour les Cisterciens, ces mandalas de lumière sont des supports à la méditation. En Asie, le mandala est à la fois un enseignement de vie et un acte méditatif profond. Il symbolise un travail mental, un parcours initiatique où chaque élément représente une connaissance à acquérir.



Matériel : 1 feuille dessin ou blanche, 1 règle, 1 crayon, gomme, 1 compas, feutre noir, feutres ou crayons de couleur.  
Commencer par tracer 1 carré de 14cm de côté. Tracer les médianes puis les diagonales, et séparer chaque partie encore en 2. Avec le compas, tracer des cercles de 1, 2, 4, 5, 7 cm de rayon. Dessiner le premier motif au centre, puis le second.



Dessiner tous les motifs en partant du centre et en tournant la feuille au fur et à mesure. Repasser tous les traits au feutre noir et laisser sécher. Gommer tous les traits de crayon. Relier les trois motifs extérieurs entre eux par un trait de feutre noir. Passer ensuite à la couleur avec feutres ou crayons au choix. Ici un mandala d'inspiration florale automnale