

## Formation

Formatrice : Colette Hellings

# Le mandala : utilisation avec les personnes ayant des troubles de l'attention

**Le mardi 10 décembre 2019, de 9h à 16h**

### Descriptif de la formation

Depuis la nuit des temps, le mandala est utilisé afin de se recentrer. Dans les troubles de l'attention, on peut constater son effet positif

Il permet aussi de déstresser et de s'ouvrir. On peut parler d'une forme de méditation active

CG Jung préconisait déjà son usage. On le retrouve dans toutes les cultures et aussi dans la nature

Cette formation/ atelier mandala comprend des données théoriques (histoire du mandala, utilité...) mais surtout pratiques : les participants seront invités à créer leurs propres mandalas

### Objectifs de la formation

- Apprentissage d'une technique utile pour les autres et d'abord soi-même
  - Capacité à mettre en place un atelier mandala avec des personnes désorientées ou présentant des troubles de l'attention
- Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner

**Matériel à apporter** par les participants : compas, crayons de couleur, feutres, pastels, peinture... au choix

**Vêtements confortables indispensables**

#### Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard  
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

#### Renseignements

Sandrine Molitor  
molitors@helha.be

**Inscriptions uniquement en ligne**

**Date limite d'inscription** 25 novembre 2019

**Prix** 70 EUR\* – Min : 12 / Max. 15 participants

#### N° de compte

IBAN BE77-7785-9110-7042 - BIC GKCCBEBB  
de la HELHa, Catégorie Paramédicale.

#### Communication

**2019 F35- Nom, Prénom**

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.