

Modèle de mandalas

fiche créative n° 1233

Accordez-vous une **petite pause détente** et mettez-vous à l'**art-thérapie** ! A vous de choisir entre les **mandalas** (appelés aussi **coloriages pour adultes**) et le **zentangle** (c'est-à-dire le dessin de motifs). Le modèle que nous mettons peut vous être utilisé pour les deux techniques.

Ensuite, libre à vous d'encadrer votre chef-d'œuvre ou de l'utiliser comme élément d'une création ultérieure. Tous à vos **crayons et feutres** et relaxez-vous !

