



MIMOS PARA TUS OJOS



## Titre

Mandalas de paix

## Description

L'activité prévoit la confection de Mandalas de Paix, à apporter ou envoyer à des hôpitaux, foyers pour personnes âgées, orphelinats a fin d'y colorer les murs et transmettre sérénité et paix.

Il a été démontré que le coloriage des mandalas a des effets très positifs pour la santé physique et mentale:

- Soulage la tension, l'anxiété et l'inquiétude.
- Relaxe et guérit le corps et l'esprit.
- Aide à exprimer ses propres sentiments et émotions.
- Permet d'exprimer ses pensées d'une façon tranquille.
- Stimule la pensée créatrice et la résolution des conflits

L'initiative est promue par [Mimos para tu Ojos](#) et [Living Peace International](#)

## Protagonistes

Enfants, jeunes et adultes

## Objectifs

- Diffuser une culture de la paix
- Développer la créativité des participants
- Encourager le travail en équipe
- Améliorer les relations interpersonnelles, surmonter les différences et créer des possibilités de rencontre

## Activité

1. Préparer un espace où peindre les Mandalas avec les personnes à l'endroit choisi pour porter un message de paix. Une autre possibilité est d'organiser un petit événement lors de la remise des mandalas.
2. Il est préférable que les mandalas ne soient pas plus petits que 40cm x 40cm, coloriés sur le matériel de votre choix. Il est important qu'ils puissent être prêts à pendre.
3. Des Mandalas coloriés sur des pierres rondes sont aussi très beaux !

4. Les Mandalas peuvent être peints, de préférence en petits groupes, après avoir décidé ensemble la couleur et la méthode à utiliser.

Cette activité peut prévoir une exposition locale, nationale ou internationale de Mandalas venus des endroits les plus divers. Pour plus d'informations, écrire à [c.palma@livingpeaceinternational.org](mailto:c.palma@livingpeaceinternational.org).

Divulguer l'activité en cours permet créer des liens et de se sentir appuyé. De ce fait ne pas hésiter à envoyer des témoignages avec photos ou vidéos à [c.palma@livingpeaceinternational.org](mailto:c.palma@livingpeaceinternational.org) \*\*\*

### Délai

Il n'y a pas de délai prévu pour cette activité.



**\*\*\* Living Peace est soumis aux normes européennes de confidentialité qui sont entrées en vigueur en mai 2018.**

**Si vous souhaitez partager des photos et des vidéos des activités que vous avez réalisées avec des jeunes et des enfants, il est nécessaire d'envoyer l'autorisation signée par les parents ou tuteurs légaux des mineurs (vous pouvez télécharger le formulaire d'autorisation [ici](#) et l'envoyer à l'ONG [AMU](#), e-mail: [privacy@amu-it.eu](mailto:privacy@amu-it.eu), responsable de la gestion des informations sur le projet Living Peace International).**

**Si vous ne pouvez pas transférer l'autorisation, n'oubliez pas d'envoyer uniquement des photos et des images de vidéos qui ne permettent pas la reconnaissance des personnes et en particulier des mineurs.**

**Peuvent être envoyées les images faites du haut vers le bas, où il est possible de voir les personnes qui développent les activités sans montrer leurs visages vus de face.**

En partenariat avec

