

Vincent Gastineau

MeditOcean

with
Mandala

SEA WILD & SOUND

MeditOcean
with
Mandala

Le concept du Mandala

Le terme «Mandala» en Sanskrit signifie «cercle». Il s'agit d'une forme géométrique symbolisant la Totalité de l'Univers et de chaque Être vivant.

Dessiner un mandala est une pratique méditative s'apparentant à l'Art thérapie et ayant pour objectif de procurer du bien être en s'appropriant :

- l'instant présent ;
- l'accès à la pleine conscience ;
- l'écoute de soi-même ;
- la maîtrise du stress ;
- le développement de sa créativité ;
- le sentiment de bonheur ;
- l'ancrage ;
- la paix intérieure ;
- la libération de ses forces d'auto-guérisons.

Cette thérapie est apparue dans les années 50, en effet le California Institute of Technology a démontré que le mode de traitement d'une information est différent selon l'hémisphère du cerveau qui en découle.

L'hémisphère gauche logique et rationnel gère tout ce qui est verbal et linéaire alors que l'hémisphère droit, irrationnel et non verbal administre l'information par la perception intuitive et globale.