

RESSOURCEMENT ZÉNITUDE

LYNDA GEOFFROY

LYNDA GEOFFROY

RESSOURCEMENT  
MANDALAS ZÉNITUDE  
coloriage créatif & méditatif

*Art Info Graphik Édition*

LYNDA GEOFFROY

Éveillez  
votre Santé  
Créative

RESSOURCEMENT  
MANDALAS ZÉNITUDE

Coloriage créatif et méditatif



Lynda Geoffroy  
Ressourcement Mandalas Zénitude

Créativité. Coloriage créatif et méditatif.

© Copyright Droits d'auteur 2017. Tous droits réservés pour tous les pays. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'auteure et de l'éditeur. L'ouvrage ne doit pas circuler sous d'autres formes de reliure ou sous une couverture autre que celle avec laquelle il est publié.

Révision et correction linguistique par, Suzie Champagne, Nathalie Geoffroy  
Réalisation de mandalas à la main par, Lynda Geoffroy  
Reproduction des mandalas à l'ordinateur,  
Maquette et couverture,  
Infographie,  
par, Art Info Graphik

Éditeur : Art Info Graphik Édition  
340, rue Therrien  
Saint-Eustache (Québec) J7P 4R2  
Téléphone : 450 974-7951  
Courriel : [info@artinfographik.com](mailto:info@artinfographik.com)  
Site Web : [www.artinfographik.com](http://www.artinfographik.com)  
Site Web : [www.lyndageoffroy.com](http://www.lyndageoffroy.com)

© 2017, Art Info Graphik Édition, Art Info Graphik, Lynda Geoffroy. Tous droits réservés pour tous les pays. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.

Dépôt légal : décembre 2017  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives nationales du Canada

ISBN : 978-2-9814903-4-6 (version papier)  
ISBN : 978-2-9814903-5-3 (version électronique)

PG Impression | Courriel : [gleveaup@videotron.ca](mailto:gleveaup@videotron.ca)  
Première impression : décembre 2017. Imprimé au Québec, Canada

## AVANT PROPOS

Le coloriage créatif et méditatif ressource l'individu et l'aide à ressentir de la *zénitude*. Il s'adresse aux personnes qui désirent s'offrir du temps créatif et qui ressentent le besoin de s'exprimer à travers les couleurs, les formes, tout en s'amusant. Le but des mandalas traditionnels ou des dessins aux formes d'expression plus libre sont de procurer un sentiment d'harmonie et de calmer l'intérieur ce qui est favorable afin de vivre un moment d'intériorisation. De plus, il favorise également le développement du plein potentiel créateur en soi par des pauses-ressources et créatives.

Les mandalas sont des outils puissants, créatifs et méditatifs, mais aussi des dessins à colorier qui permettent un temps de *zénitude* pour soi-même ou bien pour une activité en famille, tout en favorisant l'échange et la communication pour des moments paisibles et agréables. L'espace-temps de paix et d'harmonie que peut procurer le coloriage de mandalas, et ce dans une atmosphère de détente peut également préparer à une séance méditative.

Pour vous adonner à cette activité libératrice, il ne vous faut que quelques crayons de bois ou de craies de cire, de différentes couleurs et de vous installer confortablement dans un endroit paisible pour profiter d'un temps de ressourcement et de *zénitude*! Choisissez les couleurs que vous dictent votre inspiration, votre intuition, votre coeur. Méditez par l'art! Décompressez!

Éveillez votre santé créative avec le coloriage de mandalas!

*Lynda*



## L'ART DE LA MÉDITATION

La méditation est disponible pour nous apporter le réconfort et nous venir en aide lorsque nous en ressentons le besoin, quand nous le souhaitons sur notre chemin de vie. Par exemple elle est idéale pour la transformation de toutes nos pensées nocives et négatives qui parcourent notre mental. Elle nous aide à visualiser un avenir meilleur, pour une libération émotionnelle, physique et mentale que nous ne voulons plus.

Également, elle nous permet un regard sur nous-mêmes, notre source intérieure, notre situation présente dans notre vie actuelle. Elle nous amène même à dépasser nos difficultés et nos perceptions. Ainsi, nous apprenons à adopter une meilleure perspective dans notre vie personnelle et notre milieu de vie environnant. La méditation peut nous redonner confiance en la vie!

Lors d'une séance méditative, il est important de ne pas juger nos sentiments. Simplement les laisser venir, les accepter dans cette expérience de vie et dans cet instant présent. Opter pour des affirmations, des mots, des pensées plus agréables, plus positives, à répéter et à visualiser plusieurs fois par jour. Vous pouvez transformer les pensées négatives en pensées positives par le feu transformateur divin, rayonner et vous entourer d'amour de soi et autour de soi, afin de favoriser un meilleur état d'esprit.

La méditation permet et apporte des moments de silence, aide à calmer son esprit, favorise des actions positives qui nous permettent d'apprécier davantage les différentes circonstances de la vie. Les affirmations positives, les phrases, les mots que l'on choisit sont importants, car le pouvoir de ces vibrations, de ces énergies que l'on disperse à travers ce moyen d'expression est puissant. C'est également souvent dans le silence, que nos guides lumineux, les anges nous livrent des messages.



## COLORIAGE CRÉATIF ET MÉDITATIF

Dans une atmosphère de détente, créer et méditer tout en vous amusant. Laissez libre cours à votre imagination ainsi qu'à votre potentiel créateur car l'expression par la couleur est une merveilleuse façon de se détendre et d'explorer des moyens d'exprimer ses ressentis dans l'instant présent. Le coloriage de mandalas est une excellente méthode pour réduire le stress, pour favoriser la connaissance, la découverte de soi ou pour tout simplement s'amuser seul ou en famille.

Le mandala est bénéfique et voici quelques bienfaits :

Augmente le potentiel créateur  
Libère des souvenirs d'enfance  
Permet d'améliorer le niveau vibratoire  
Favorise le relâchement des tensions mentales  
Aide à retrouver l'enfant en soi  
Permet de fixer ses pensées  
Augmente la capacité de concentration  
Favorise l'éveil de soi  
Permet de dépasser ses peurs  
Aide à retrouver la bonne humeur  
Permet d'être dans le ici et le maintenant  
Et plus!

Aucune technique en dessin n'est requise pour s'adonner au coloriage de mandalas. Il y a plusieurs façons de méditer avec l'utilisation de votre mandala puisqu'il agit à titre de support méditatif ainsi il peut aussi vous préparer à une séance de méditation. Il est une représentation de l'univers et donc un outil très puissant.

Le mandala a pour fonction d'attirer intuitivement l'attention sur certains aspects et éléments spirituels, par la contemplation, l'observation et la concentration afin de permettre une ouverture à la beauté de la nature et avec le monde tout en favorisant l'unité et une paix intérieure. La méditation apaise quant à elle l'esprit et elle permet de s'unir à notre moi supérieur. Grâce à la méditation, l'entrée en relation avec votre esprit favorise la réception de la conscience universelle créative pour une vie plus équilibrée. Le coloriage de mandala permet des moments d'intimité avec le cœur dans la couleur et dans la beauté de la vie elle-même laissant la détente s'installer. Il suffit d'un temps de pause de 5 à 10 minutes par jour pour en ressentir les bienfaits.



## COMMENT MÉDITER EN COLORIANT UN MANDALA!

### RESPIREZ

Asseyez-vous confortablement sur une chaise.  
Prenez de grandes respirations et détendez-vous.

### RELAXEZ

Relaxez votre corps, votre esprit. Amusez-vous, puis détendez-vous.  
Vous n'êtes point ici pour performer.  
Laissez-vous simplement aller grâce au coloriage.

### COLOREZ - MEDITÉZ - COLOREZ - MÉDITEZ

Observez votre mandala durant environ 5 minutes.  
Commencez par colorer le centre et ensuite allez vers l'extérieur.  
Méditez en regardant votre mandala, l'inspiration de vos couleurs choisies.  
Demeurez concentré sur ce que vous faites, vivez le moment présent.



## COMMENT POUVEZ-VOUS DÉBUTER LE COLORIAGE CRÉATIF ET MÉDITATIF MANDALA ?

1. Préparer son matériel sur sa table de travail devant soi.
2. Se créer une atmosphère de détente propice à la méditation.
3. S'installer confortablement sur sa chaise dans un endroit calme.
4. Choisir son mandala selon un thème inspiré ou bien dans le ressenti de l'instant présent.
5. Se placer devant son mandala et se connecter à son coeur et méditer durant environ 5 minutes.
6. Soyez à l'écoute de votre coeur, dans l'instant présent. Relaxer votre corps, votre esprit. Simplement de permettre à un lâcher prise de prendre place.
7. Débuter le coloriage de votre mandala méditatif par le centre ce qui favorise le contact avec votre source intérieure ainsi ce qui vous permettra le lâcher prise dans cet instant présent de votre vie. Et ensuite, poursuivez votre coloriage pour vous diriger vers l'extérieur.
8. Respirer - Relaxer - Colorer - Méditer. Amusez-vous!
9. Permettez-vous de prolonger les lignes, les formes, les symboles à l'extérieur du cercle mandala selon votre inspiration, votre intuition.
10. Je vous invite à écrire vos sentiments, vos émotions, à l'arrière de votre mandala ou sur la page de gauche de votre livre.
11. Dater votre mandala. Cela vous permettra de prendre conscience de votre chemin parcouru pour votre bien-être.



## COMMENT MÉDITER AVEC LA VISUALISATION DU MANDALA!

*L'utilisation du mandala comme support méditatif, apprenez à l'observer!*

1. Se créer une atmosphère de détente et propice à la méditation dans un endroit calme et paisible.
2. Choisir son mandala déjà coloré selon un thème inspiré.
3. S'installer confortablement sur sa chaise, fermez les yeux, inspirez et expirez profondément, au minimum 3 fois ou jusqu'à ce que vous vous sentiez bien détendu.
4. Détendez-vous, relaxez votre corps et calmez votre esprit!
5. Ouvrez vos yeux et regardez, ressentez, observez votre mandala, ne penser à rien. Dans un premier temps fixez l'extérieur du mandala, son contour et laissez votre regard se diriger librement vers l'intérieur jusque dans le centre de votre mandala, garder le focus sur le centre ou selon votre inspiration, selon votre intuition laissez-vous guider en regardant l'image de votre mandala.
6. Vous ressentez de la fatigue, une tension dans votre corps, simplement fermer vos yeux jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau capable de regarder le mandala et de poursuivre la méditation.

Lorsque vous méditez à l'aide du mandala, il est probable que vous observiez que les couleurs se fondent, s'éclaircissent, se mettent à valser, à vibrer, à se déplacer, à s'avancer, ou sous d'autres perceptions que vous ressentirez, laissez tout simplement aller cette harmonie colorée au gré de votre méditation. Après avoir visualisé votre mandala au moins de 5 à 10 minutes, les yeux demeurant ouvert, vous pouvez ensuite fermer vos yeux, pour observer et visualiser le mandala d'une toute autre façon et ce même les yeux fermés. Vous pouvez visualiser, imaginer et surtout ressentir son énergie vibrante. Accueillez cette énergie bienfaisante et colorée afin de vous immerger de la conscience universelle créative.

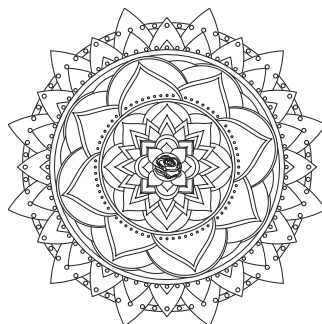
Il est préférable pour cette forme de pratique méditative, qu'elle demeure d'une durée inférieure à 30 minutes. Veuillez prendre note qu'elle peut également servir et préparer à débiter une autre séance de méditation ou exercice méditatif. La méditation permet et apporte des moments de silence, aide à calmer son esprit, favorise des actions positives qui nous permettent d'apprécier davantage les différentes circonstances de la vie. C'est également souvent dans le silence, que nos guides lumineux, les anges nous livrent des messages.

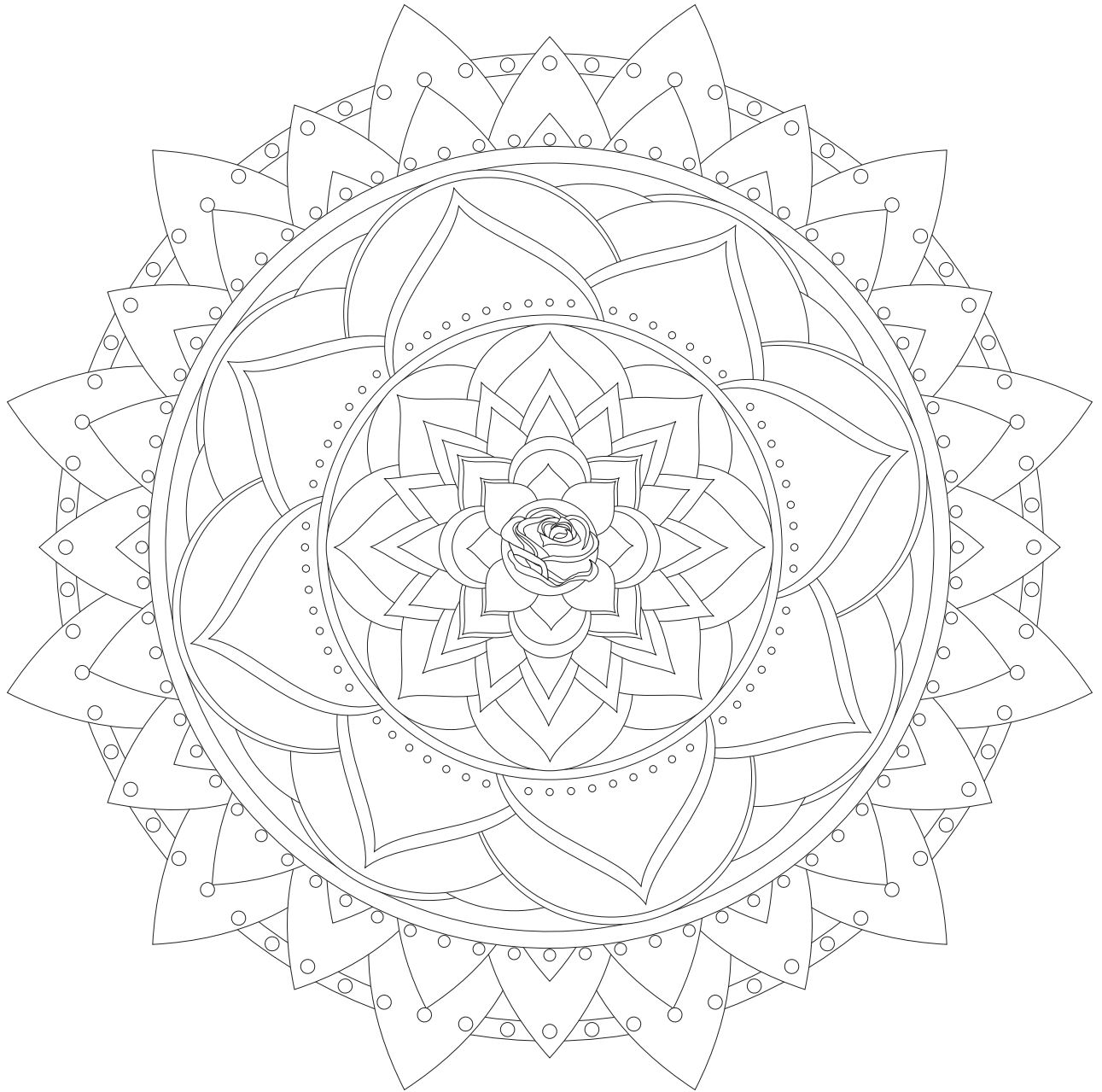


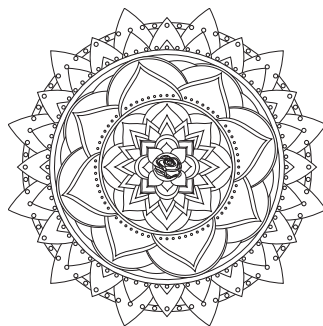
## À PROPOS DE L'AUTEURE

*Lynda Geoffroy*, habite la belle région des Basses-Laurentides depuis plusieurs années. Depuis son jeune âge, elle a toujours été dans une démarche intérieure créative et spirituelle. Artiste dans l'âme, artiste peintre autodidacte, ayant suivi plusieurs ateliers de peinture ainsi que des formations dans différents secteurs de la santé. La passion de créer fait toujours partie de sa vie personnelle ainsi que dans ses divers projets professionnels. Éveillez votre santé créative englobe plusieurs activités créatives et méditatives. Intervenante praticienne énergétique, massothérapeute, elle offre des journées de ressourcement énergétique; méditation et visualisation guidée, des séances de soins massoénergétiques, des séances d'harmonisation énergétique pour couple et de groupe, ne sont que quelques-uns des services professionnels dispensés.

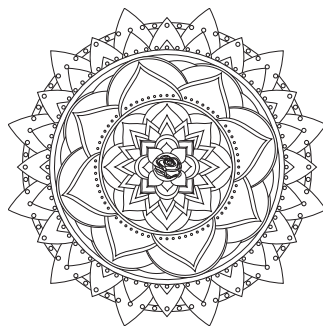
Son inspiration, sa créativité et son imagination l'amènent à créer des mandalas, des supports méditatifs, pour aider les personnes à se connecter à soi, à développer leur plein potentiel créateur ainsi qu'à se ressourcer pour une croissance et une conscience de *zénitude*. Apporter un soulagement et un bien-être du corps, du coeur et de l'esprit par le coloriage créatif et méditatif.



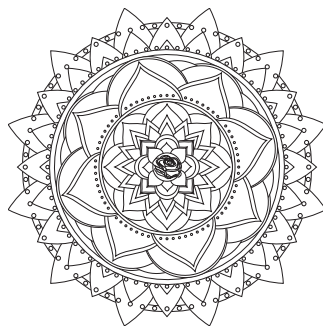


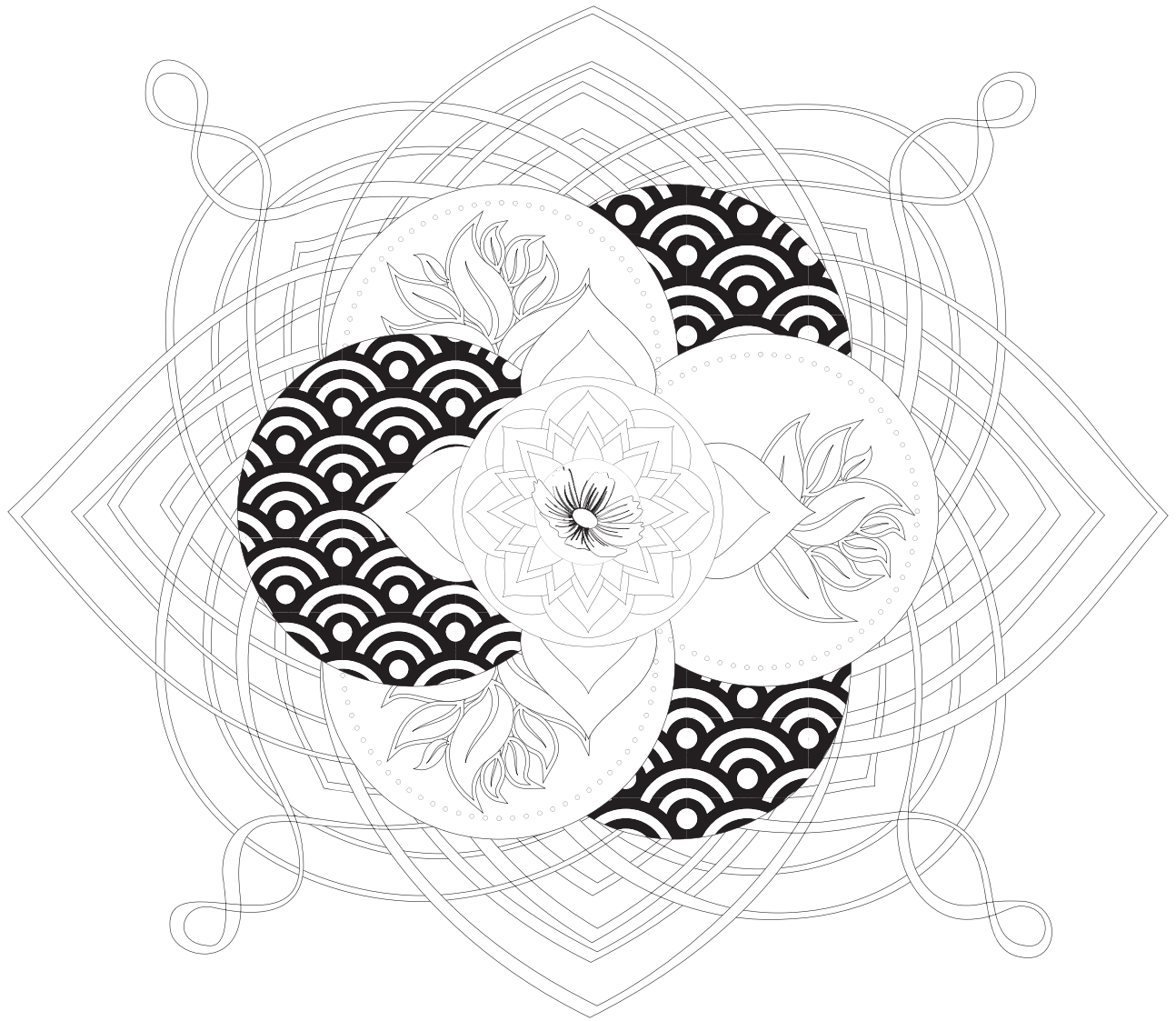


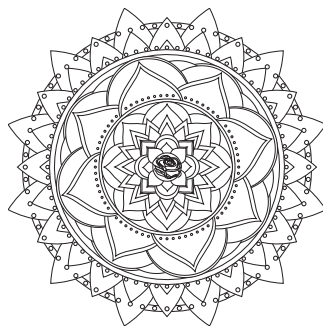




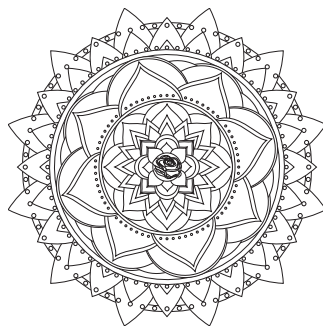


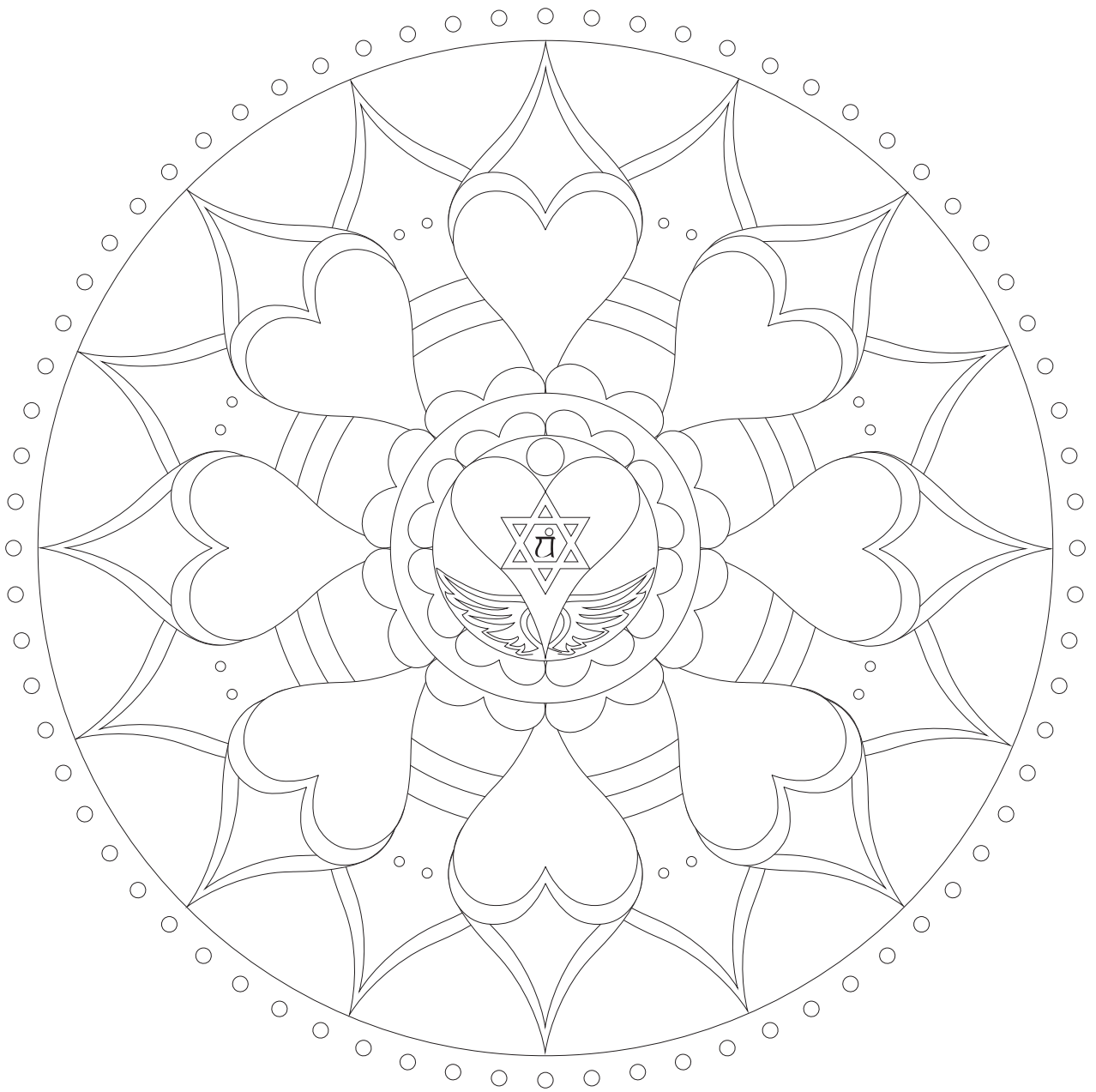


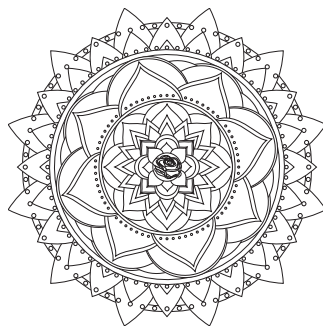


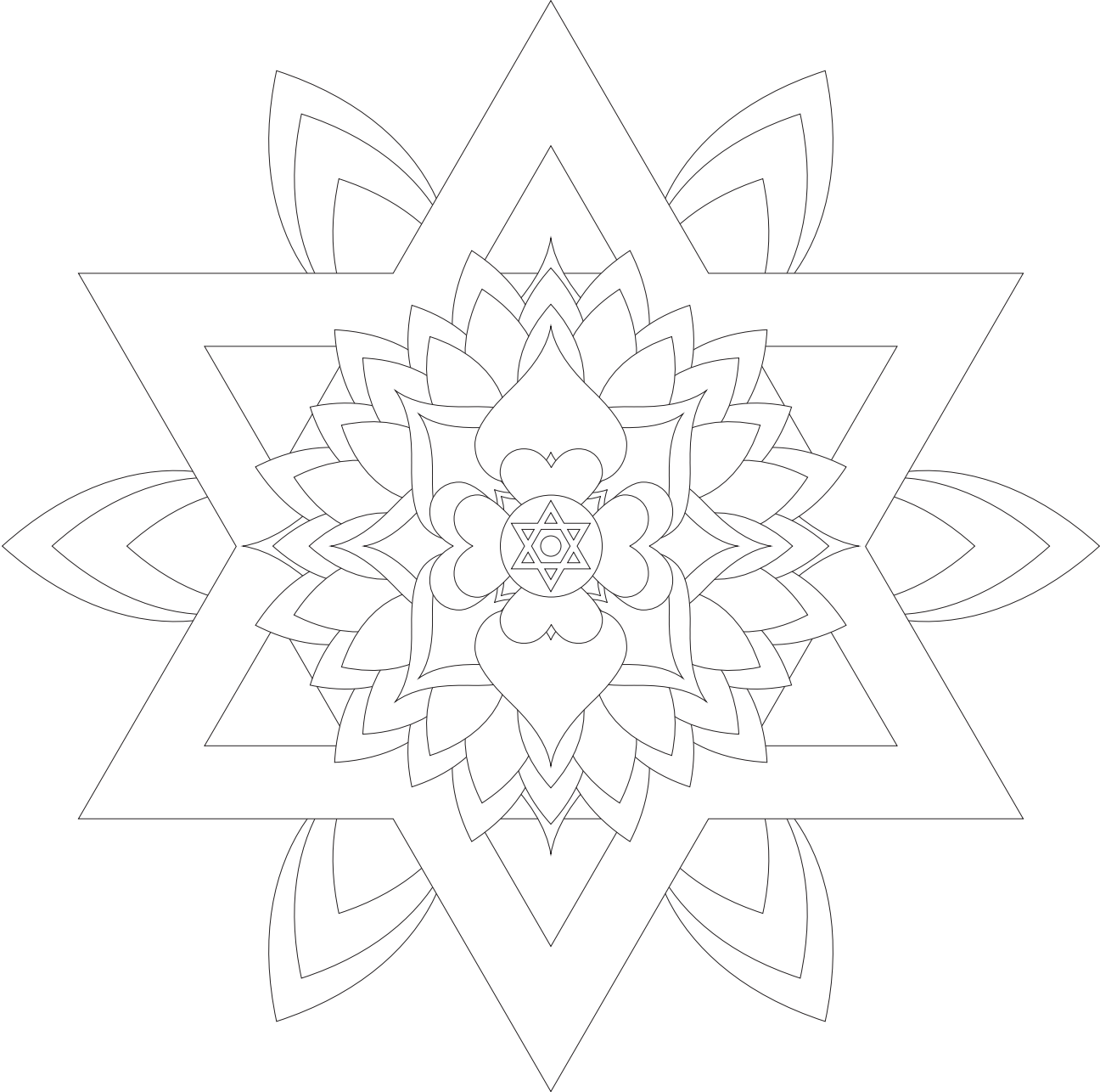


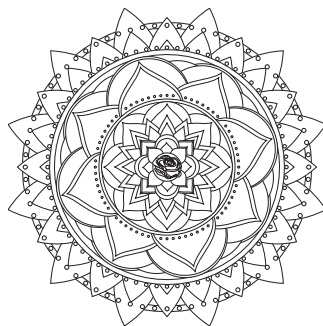


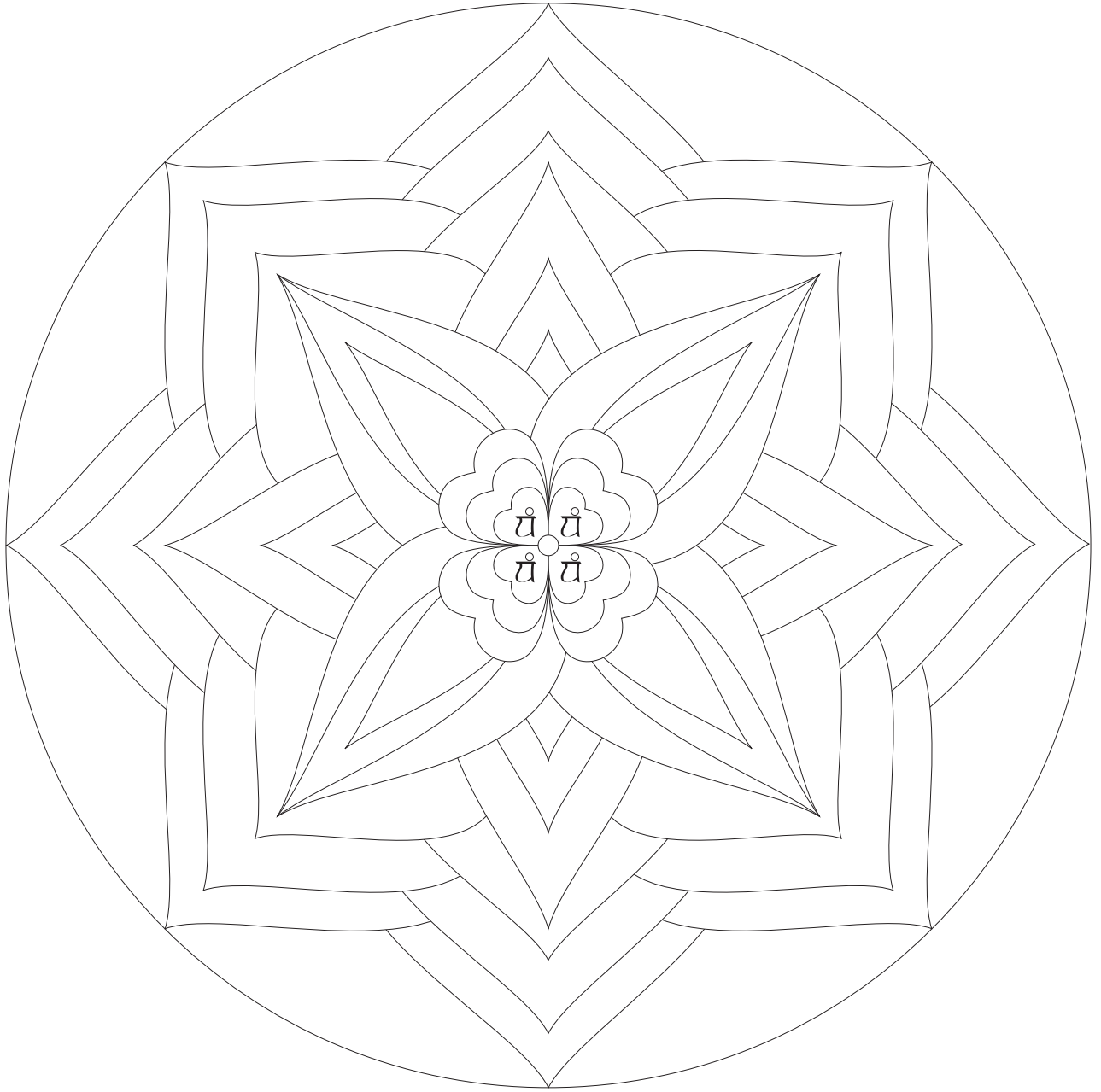


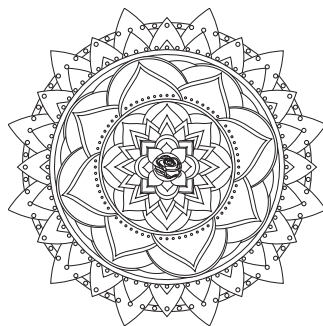




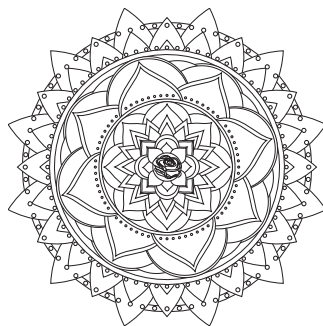


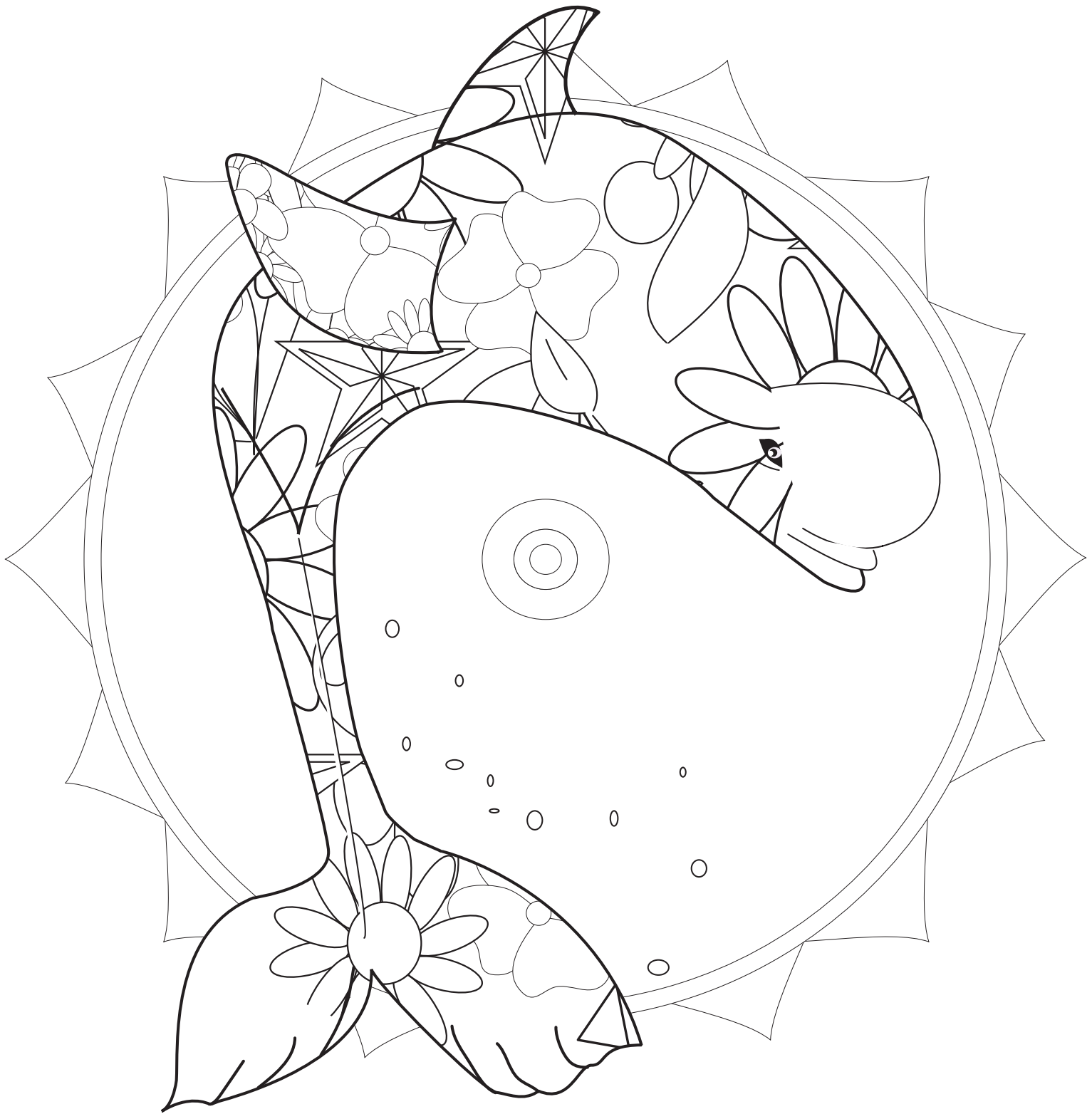


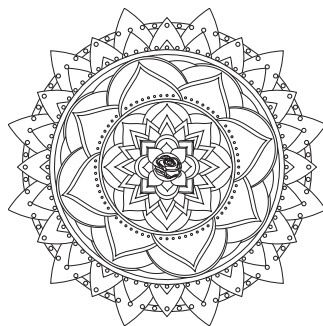


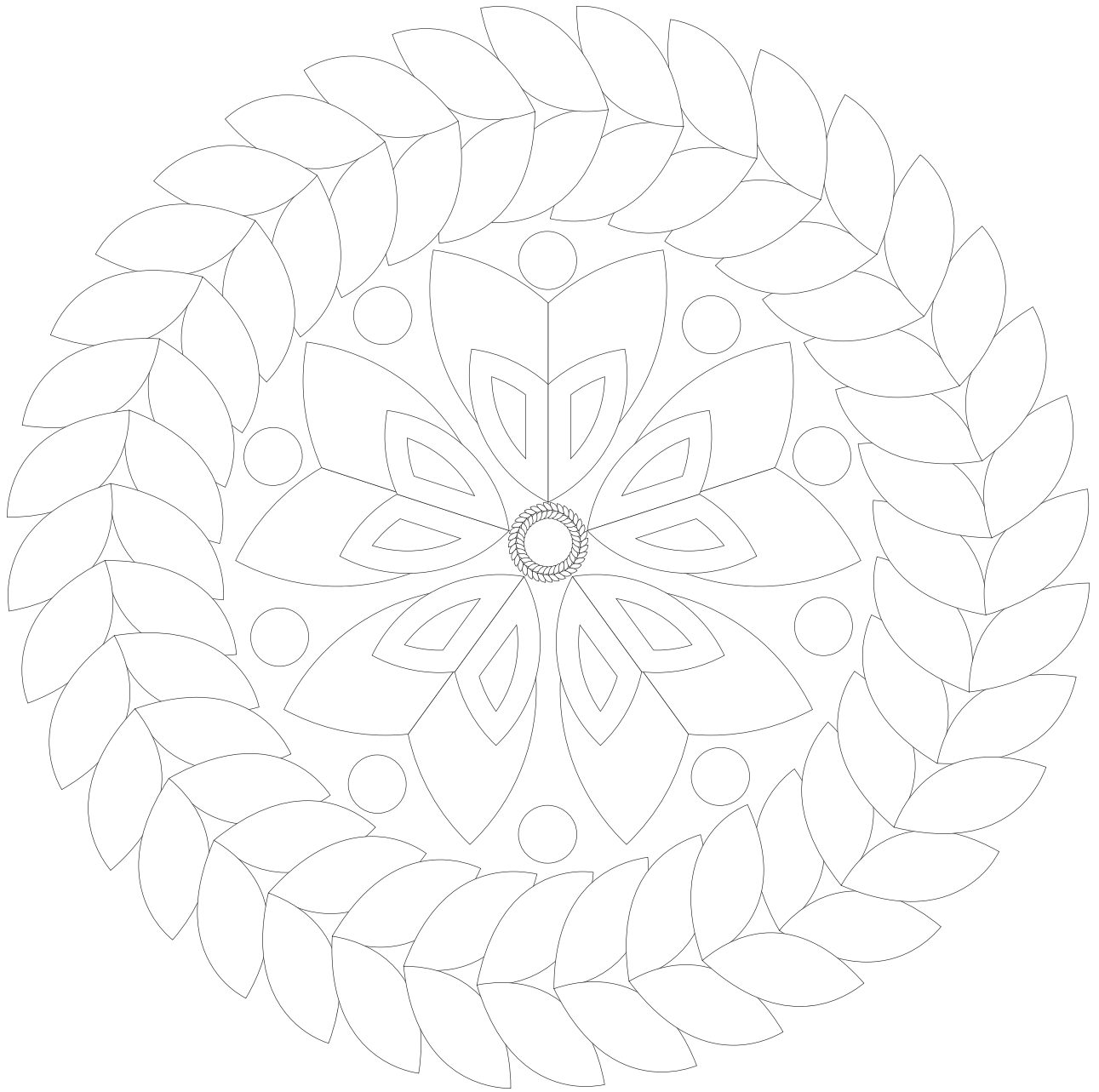


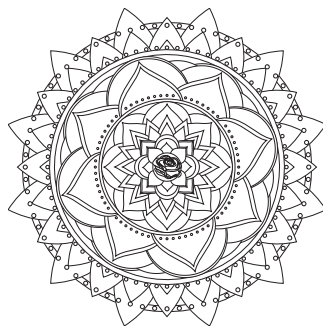




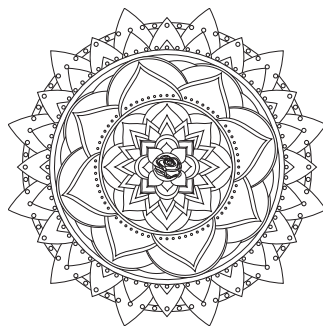












## CRÉATION DE VOTRE MANDALA

### *COMMENT CRÉER VOTRE MANDALA CRÉATIF!*

Dessinez des lignes et prolongez-les vers l'extérieur du cercle. Tracer des formes partant du centre vers l'extérieur selon votre intuition, laissez votre main glisser sur le papier à votre rythme. Partez du point central du cercle et définissez des lignes en structurant de petites formes géométriques. La création de votre mandala permet de vous connecter avec votre source, votre esprit dans un processus de cheminement personnel.

Vous pouvez colorier votre mandala de différentes couleurs ou bien opter pour une couleur en variant sa teinte, exemple; différents tons de rouge (rouge foncé, pâle, orangé) ou des teintes de bleu. Pourquoi ne pas utiliser les couleurs de l'arc-en-ciel qui correspondent d'ailleurs aux couleurs des sept chakras principaux.

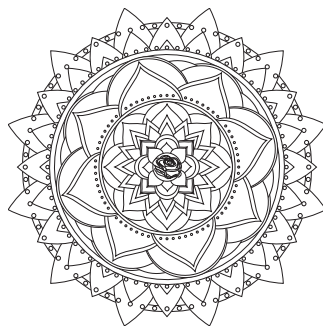
La création de votre mandala est pour vous un moyen de vous détendre à votre guise, un moment d'intimité pour vous ressourcer à votre rythme. Durant le processus de création, portez attention à ce qui se passe en votre intérieur, demeurez dans l'instant présent ainsi cela favorisera la possibilité de libération de pensées toxiques, nocives qui peuvent se manifester.

Détendez-vous sans jugement à votre égard, accueillez les émotions, les sentiments qui surgissent à votre mental et laissez-les sortir et dépasser le cercle du mandala durant le coloriage. Gardez vos crayons bien taillés ce qui facilitera les tracés lors de vos mouvements d'expression créative. Méditez et visualisez que l'énergie de ces belles couleurs circulent librement en vous et vous apportent une énergie de bienveillance.

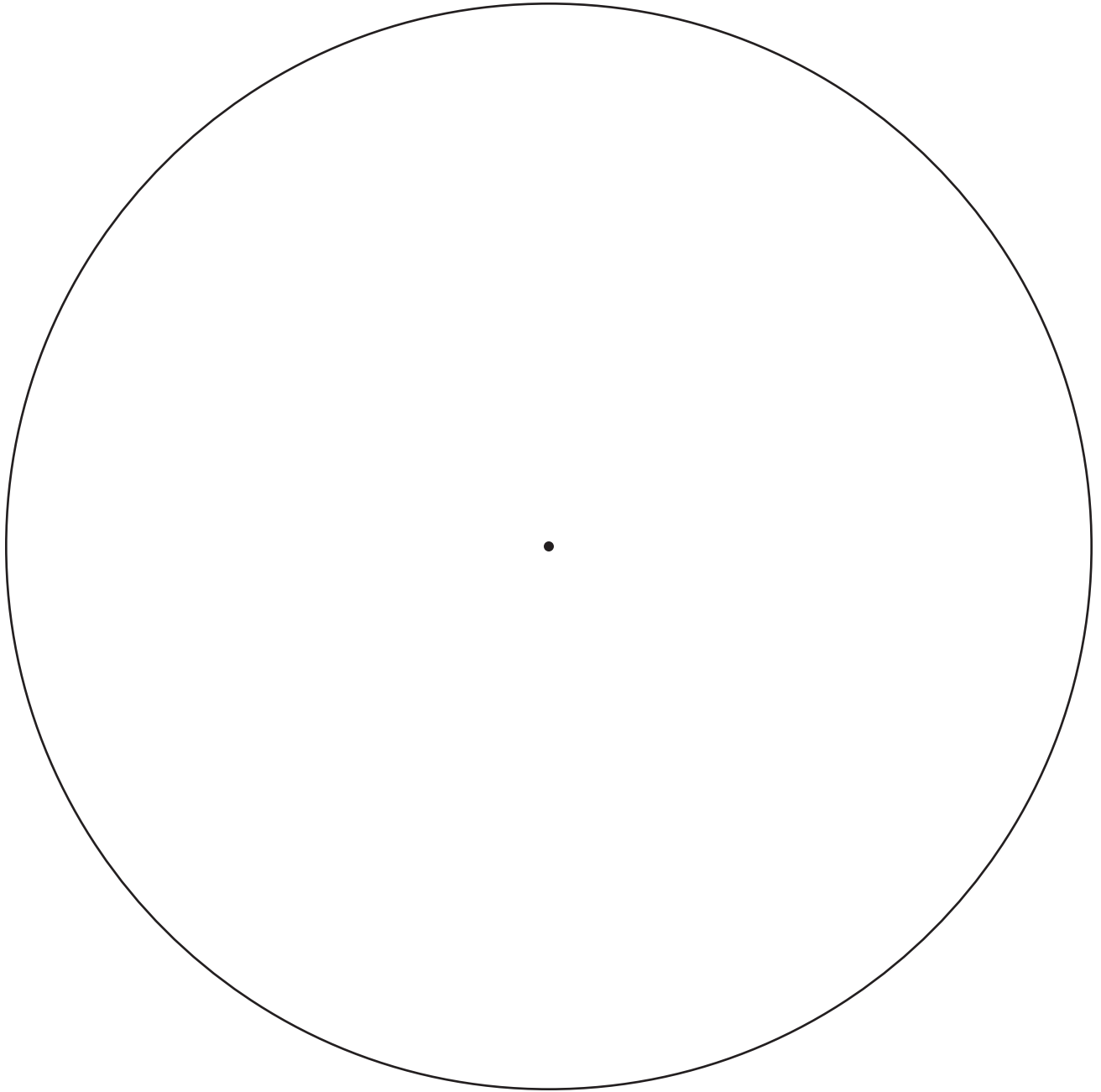
*Éveillez votre santé créative!*

Pour obtenir votre cadeau méditatif par ici :  
<http://artinfographik.com/Ressourcementzenitudemandalas.html>





*Mandala créatif*



# RESSOURCEMENT

## MANDALAS ZÉNITUDE

### Coloriage créatif & méditatif

12 mandalas à composition géométrique, vous sont proposés pour être coloriés. Laissez libre cours à votre imagination, à votre créativité. Prenez les couleurs que vous dicte votre cœur et laissez-vous aller ! Décompressez !

Le coloriage créatif et méditatif est une invitation au calme, tout en développant le potentiel créateur.

Utilisé aussi comme support de méditation, le coloriage méditatif vous invite à l'expression créative. Ainsi, votre esprit est concentré sur l'instant présent.

Lâchez prise de façon créative !

Éveillez votre santé créative !

ISBN : 978-2-9814903-5-3

Éveillez  
votre Santé  
Créative

[www.lyndageoffroy.com](http://www.lyndageoffroy.com)



[www.artinfographik.com](http://www.artinfographik.com)

