

# Mandal'âme

La créativité éphémère et sacrée

Dechezelle Alexandra, Malè Laurence

Ce livre a pour but de stimuler votre créativité et votre âme artistique en partenariat avec la Nature afin de vous offrir les clefs joyeuses d'une évolution sereine et durable. Le mandal'âme extérieur est une offrande créée par vos soins, que vous réalisez avec des éléments naturels afin d'ancrer une intention. Grâce aux consignes de ce livre, vous pourrez cheminer dans la nature tout en étant préparé à ce rituel créatif.

Le mandal'âme intérieur vous permet d'exprimer, grâce à votre ressenti, une ressource dont vous avez besoin durant une étape de votre vie. Nous aborderons 21 qualités-ressources : comme le courage, le lâcher-prise, la force intérieure, la patience avec les 21 mandalas sur papier de l'auteur comme support et encouragement à votre propre expression créative !

Des propositions d'inspiration comme l'écriture, des exercices simples, des méditations guidées et musiques à télécharger, aussi et surtout un mandala vierge à découper à chaque thème sont à votre disposition. Le deuil et la gratitude seront aussi présentés dans cet ouvrage pratique. Devenez le co-créateur de votre vie en toute simplicité et harmonie.

Alexandra Dechezelle est une amoureuse de la Nature et une mystique dans l'âme. Libraire de formation, adepte du « connais-toi toi-même ». Depuis une dizaine d'années elle s'est formée auprès d'enseignants, thérapeutes en chamanisme, yoga du son , reiki master, mindfulness et massage sensitif... Son objectif est, à travers sa sensibilité kinesthésique et sa perception de la nature, d'offrir un espace libre où chacun trouvera ses propres ressources, ses réponses et alliés (émotions, intuition, etc.) pour cheminer vers plus d'harmonie.



23.50 CHF

19.90 EUR

## CATEGORIE

Santé et bien-être

## COLLECTION

La Source Vive une marque des éditions Infolio

Parution	2016
Nombre de page	128 pages
Reliure	broché
Dimension	24x24 cm
Contenu	illustrations nb
ISBN	9782889380176

Disponible sur notre site

[www.infolio.ch](http://www.infolio.ch)