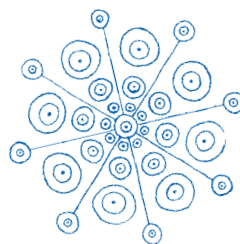


Natasha Alexander

Galets MANDALAS



**50 motifs à peindre
pour méditer**





Du temps pour soi, et des créations à méditer !



Motifs colorés appelant à la méditation, les mandalas nous permettent de calmer nos pensées, de nous recentrer et d'exprimer notre créativité. **Cet ouvrage vous propose 50 motifs uniques et fascinants**, odes à la nature, symboles spirituels ou variations libres, à peindre sur de simples galets. **Des explications claires et des pas-à-pas en photo** précis vous guideront pour chaque modèle.

**Laissez-vous inspirer
et trouvez la paix grâce à ces mandalas sur galets !**

Natasha Alexander est artiste, blogueuse et coach. Elle se passionne pour les vertus apaisantes du travail de création et anime de nombreux ateliers.



18 € TTC (Prix France)

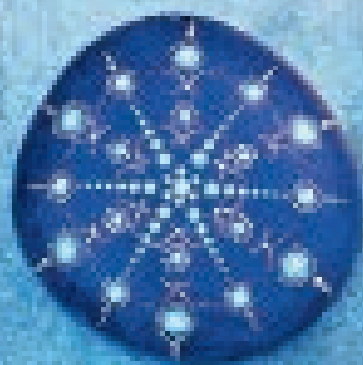


9 782350 324012

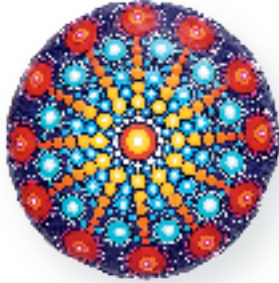
ISBN : 978-2-35032-401-2

Galets
MANDALAS





Natasha Alexander



Galets
MANDALAS



•••

**50 motifs à peindre
pour méditer**

l'inédite

Édition originale :
© 2017, Quarto Inc. (États-Unis)

Directrice éditoriale : Victoria Lyle
Conseillère artistique : Jackie Palmer
Photographies : Nicki Dowe
Assistante d'édition : Danielle Watt
Directrice artistique : Caroline Guest
Directrice de la création : Moira Clinch
Éditrice : Samantha Warrington

Édition française :
Première édition : © 2018
Présente édition : © 2022, L'Inédite,
une marque des éditions Leduc,
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
www.editionsleduc.com

Traduction : Denis Ivanov
Adaptation française de la maquette
et révision : Céline de Quéral
Correction : Emmanuelle Pavan
Design de couverture : Antartik

Tous droits réservés. Aucune partie
de ce livre ne peut être reproduite ni
sauvegardée sous quelque forme et par
quelque moyen que ce soit, électronique
ou mécanique : photocopie, microfilm,
enregistrement, système d'archivage
ou autre sans autorisation écrite préalable
de l'éditeur.

ISBN : 978-2-35032-401-2

Dépôt légal : avril 2022
Imprimé en Chine



SOMMAIRE



Bienvenue dans mon univers 6

GALERIE DE MANDALAS 8

DÉMARRER 15

Les mandalas 16

Dessins de base 18

Trouver et choisir ses galets 20

Outils et matériaux 22

La réalisation 26

Pensez au dos du galet! 28

Les couleurs 29

Les motifs 32

MODÈLES 35

Magie de la Lune	36	• Or solaire	72	• Plume multicolore	108
Coucher de soleil hivernal	38	• Étoile filante	72	• Alignement des chakras	110
Fleurs dans le vent	40	• Cristal glacé	74	• L'œuf d'or	110
Prairie d'été	42	• Unique étincelle	76	• M	112
Présent automnal	43	• Oursin serein	78	• Paix	112
Suite de Fibonacci	44	• Étoile de mer indolente	80	• OM	114
Lumière paisible	46	• Méduse azurée	82	• Yin et yang	116
Créativité naissante	48	• Ravissant dahlia	84	• Béatitude du Bouddha	118
Vortex vivant	52	• Élégance violette	86	• Lotus suprême	119
Réveil bleu	53	• Fuchsia fougueux	88	• Expansion	120
Éclats de lumière	54	• Floraison flamboyante	90	• Lumière kaléidoscopique	124
Joyau cosmique	56	• Marguerite délicate	91	• Ouverture	124
Étoiles royales	58	• Arbre de Vie	92		
Voyage intérieur	60	• Bienfaits du chêne	96	• Index	126
Eaux profondes	62	• Arbre de l'Amour	97	• Crédits	128
Source d'abondance	62	• Paon majestueux	98		
Pétales sacrés	64	• Métamorphose de la libellule	102		
Aube de la vie	68	• Adorable colibri	104		
Doux Capricorne	70	• Cœur tendre	106		

BIENVENUE DANS MON UNIVERS

J'ai commencé à faire de la peinture sur galets lorsque j'étais convalescente, suite à un cancer du sein. J'ai alors compris que j'avais totalement occulté ma créativité : cette dernière est pourtant pour moi une réelle source de relaxation, essentielle dans le processus de guérison. Au début, je pensais exploiter cette créativité seulement sur une courte durée, mais la vie en a décidé autrement.

J'ai été attirée par les mandalas car ils dégagent quelque chose de vraiment magique, grâce aux combinaisons de couleurs et de formes quasiment infinies. En les créant, je me plonge dans un état de relaxation et de méditation profond et, parce que j'adore ce que je fais, je ressens également une grande joie. C'est lorsque l'on atteint cet état que les limites que nous nous donnons s'atténuent, et que nous nous rapprochons de ce que nous désirons vraiment. La pratique régulière de la peinture sur galets peut transformer les rêves en réalité.

Mon expérience m'a prouvé que les mandalas exercent une réelle fascination : ils renferment une beauté mystérieuse et irrésistible qui peut atteindre le plus profond de notre être. C'est très rare, dans notre monde trépidant et basé sur l'information, où il nous manque quelque chose. Ce « quelque chose » est ce que la pratique du mandala a le pouvoir de nourrir et de combler. C'est une expérience qui va au-delà de l'intellect et des mots : nous devons la vivre par nous-mêmes.

Les différents mandalas que j'ai sélectionnés pour vous dans cet ouvrage peuvent être le point de départ d'un voyage enrichissant : ils sont basés sur un cercle tout simple, mais les formes qu'il est possible de créer sont infinies.

Mon souhait est que vous vous accordiez quelques moments de créativité, et que vous voyiez ce que la peinture de mandalas peut vous procurer. Elle vous apportera au moins un peu de temps pour la méditation et la détente, ou bien elle changera votre vie de façon inattendue, tout comme ce fut le cas pour moi.

Bons mandalas !

Natasha





Magie de la Lune,
page 36



Coucher de soleil hivernal,
page 38

Fleurs dans le vent,
page 40

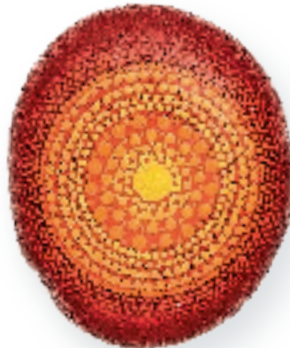


GALERIE DE MANDALAS

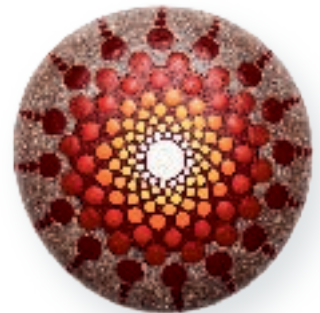
Ces pages permettent d'exposer tous les mandalas de ce livre. Vous pouvez ainsi les parcourir, choisir celui qui vous séduit le plus parmi les différents modèles et vous rendre à la page qui vous donnera toutes les instructions pour le réaliser.



Prairie d'été,
page 42



Présent automnal, page 43



Suite de Fibonacci,
page 44



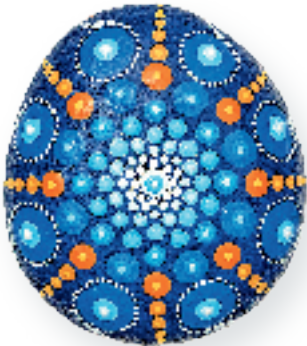
Lumière paisible, page 46



Créativité naissante, page 48



Vortex vivant, page 52



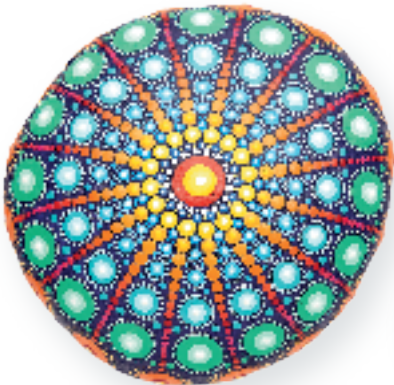
Réveil bleu, page 53



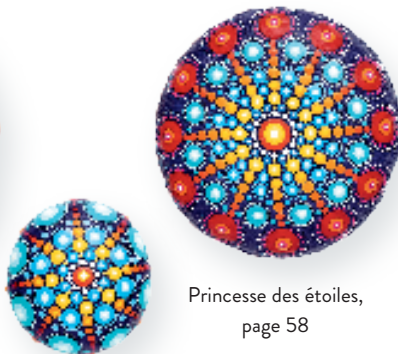
Éclats de lumière, page 54



Joyau cosmique, page 56



Roi des étoiles, page 59



Princesse des étoiles,
page 58

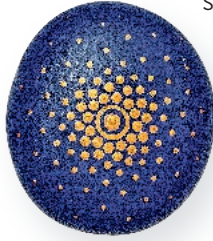
Prince des étoiles, page 58



Reine des étoiles, page 59



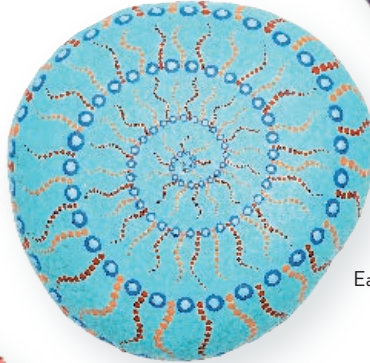
Voyage intérieur,
page 60



Source d'abondance,
page 62



Pétales sacrés, page 64



Eaux profondes,
page 62



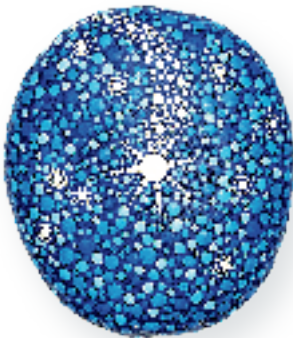
Aube de la vie, page 68



Doux Capricorne, page 70



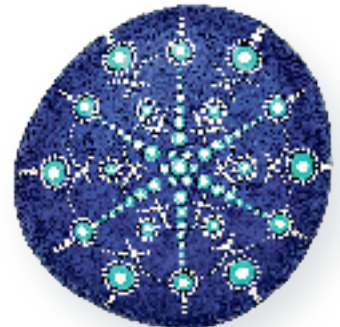
Or solaire, page 72



Étoile filante, page 72



Cristal glacé, page 74



Unique étincelle, page 76



Oursin serein, page 78



Étoile de mer indolente, page 80



Méduse azurée, page 82



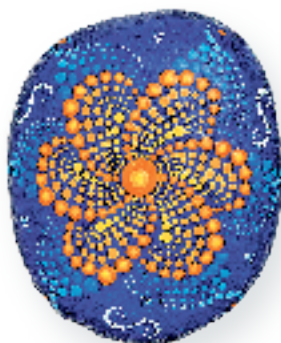
Ravissant dahlia, page 84



Élégance violette, page 86



Fuschia fougereux, page 88



Floraison flamboyante, page 90



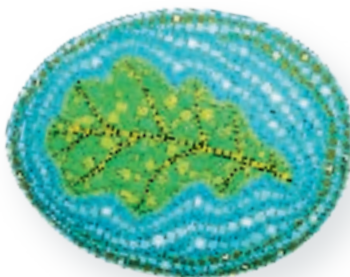
Marguerite délicate, page 91



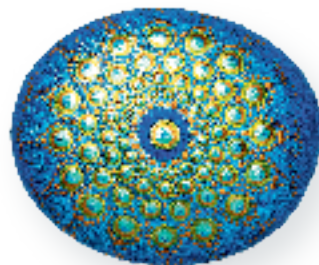
Arbre de Vie, page 92



Arbre de l'Amour, page 97



Bienfaits du chêne, page 96



Paon majestueux, page 98



Métamorphose de la libellule,
page 102



Adorable colibri, page 104



Cœur tendre, page 106



Plume multicolore, page 108



Alignement des chakras, page 110



L'œuf d'or, page 110



Paix, page 112



M, page 112



OM, page 114



Yin et yang, page 116



Béatitude du Bouddha, page 118



Lotus suprême, page 119



Expansion, page 120



Lumière kaléidoscopique, page 124



Ouverture, page 124



DÉMARRER

.....

Dans ce chapitre vous trouverez toutes les informations nécessaires pour réaliser vos mandalas. Qu'est-ce qu'un mandala ? Comment trouver et sélectionner vos pierres ? Quels outils utiliser ? Comment procéder ? Quelles couleurs choisir ?

