

COLORIAGE DE MANDALAS

Description

Cette activité consiste pour les seniors à colorier des mandalas afin d'améliorer leur intelligence spatiale. Les mandalas sont des dessins symétriques qui favorisent la concentration, la relaxation et la stimulation cognitive.

Le coloriage de ces motifs peut améliorer la conscience spatiale, la motricité fine et le raisonnement visuo-spatial.



Temps nécessaire

45-60 min

Cadre d'apprentissage

Individuel ou petits groupes (3-5 participants)

Matériel nécessaire

- Motifs de mandalas imprimés de 3 niveaux de difficulté.
- Crayons de couleur, marqueurs ou crayons de couleur.

Conseils pratiques

- Assurez-vous que l'environnement est confortable et exempt de distractions.
- Choisissez des modèles de mandalas qui correspondent au niveau de compétence des participants, en commençant par des modèles plus simples et en progressant vers des modèles plus complexes.
- Fournir une variété d'outils de coloriage pour répondre aux différentes préférences.
- Encouragez les participants à faire des pauses s'ils se sentent fatigués.

Objectifs d'apprentissage



- Améliorer l'intelligence spatiale en reconnaissant les motifs et en comprenant les relations entre les différentes parties du mandala.
- Améliorer la motricité fine en coloriant à l'intérieur des lignes et en gérant de petits outils de coloriage.
- Favoriser la relaxation et réduire le stress par le biais d'une activité créative et attentive.
- Promouvoir l'interaction sociale et la discussion sur les couleurs et les motifs utilisés.

Conseils étape par étape

1. Expliquez l'objectif de l'activité et les avantages du coloriage de mandalas. Montrez des exemples de mandalas réalisés pour inspirer les participants.
2. Laissez les participants choisir le dessin de mandala et les outils de coloriage qu'ils préfèrent. Vous pouvez utiliser les exemples fournis avec trois niveaux de difficulté, en commençant par le plus facile.
3. Séance de coloriage (1 heure) :
 - Apportez votre aide et vos encouragements si nécessaire.
 - Permettez aux participants de partager leurs mandalas terminés ou en cours de réalisation.
 - Discutez de l'expérience, en vous concentrant sur ce que vous avez ressenti en travaillant sur les mandalas et sur les difficultés rencontrées.



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

COLORIGAE DE MANDALAS

Résultats attendus

- Avantages cognitifs : Amélioration de l'intelligence spatiale et des capacités de raisonnement visuo-spatial.
- Bien-être émotionnel : Réduction des niveaux de stress et augmentation de la relaxation.
- Interaction sociale : Amélioration des liens sociaux par le partage d'activités et de discussions.
- Expression créative : Confiance accrue dans les capacités artistiques et l'expression personnelle par le choix des couleurs et des motifs.

La source de l'activité

SIF

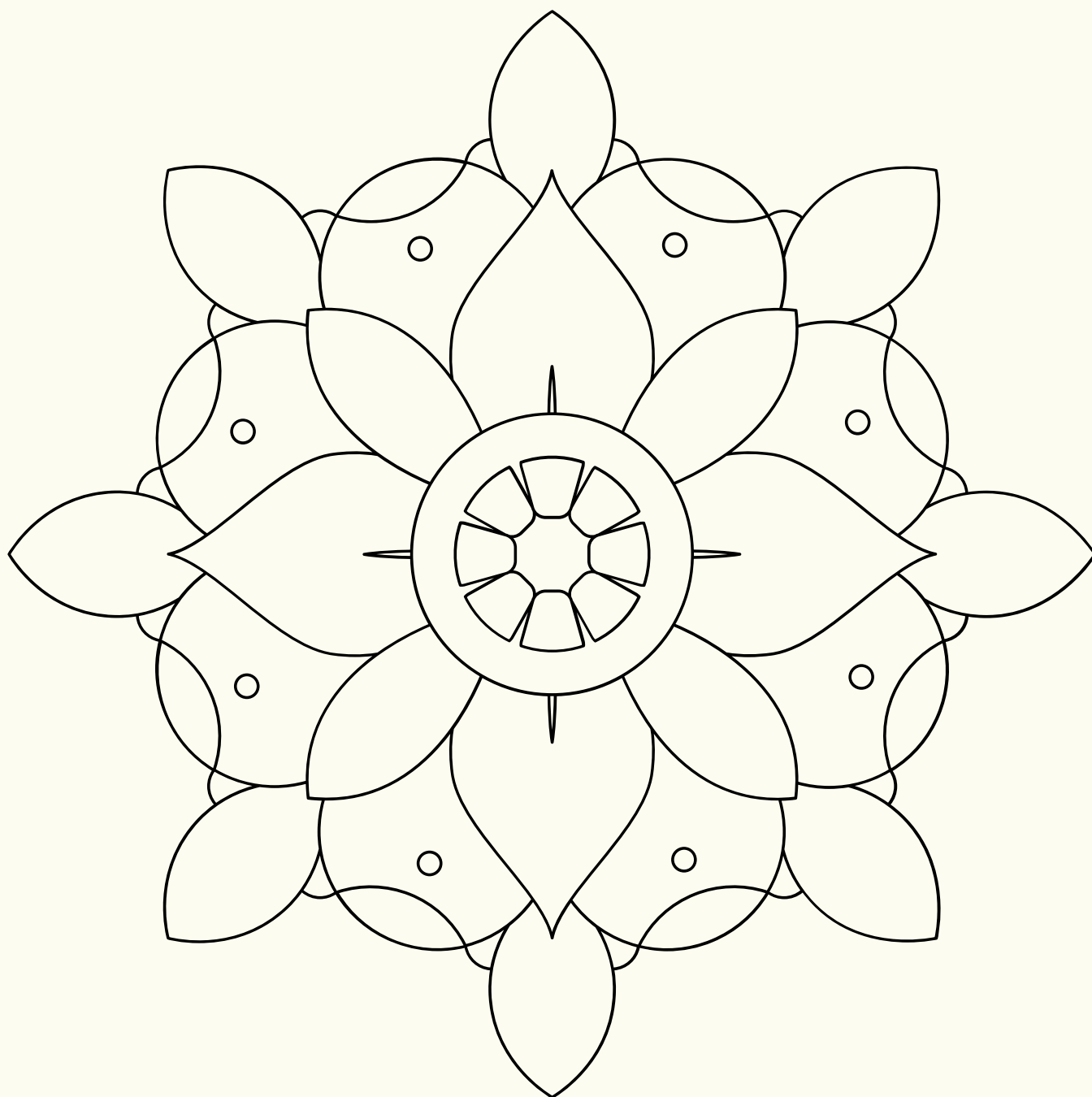
Mandalas - Canva



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU DÉBUTANT



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

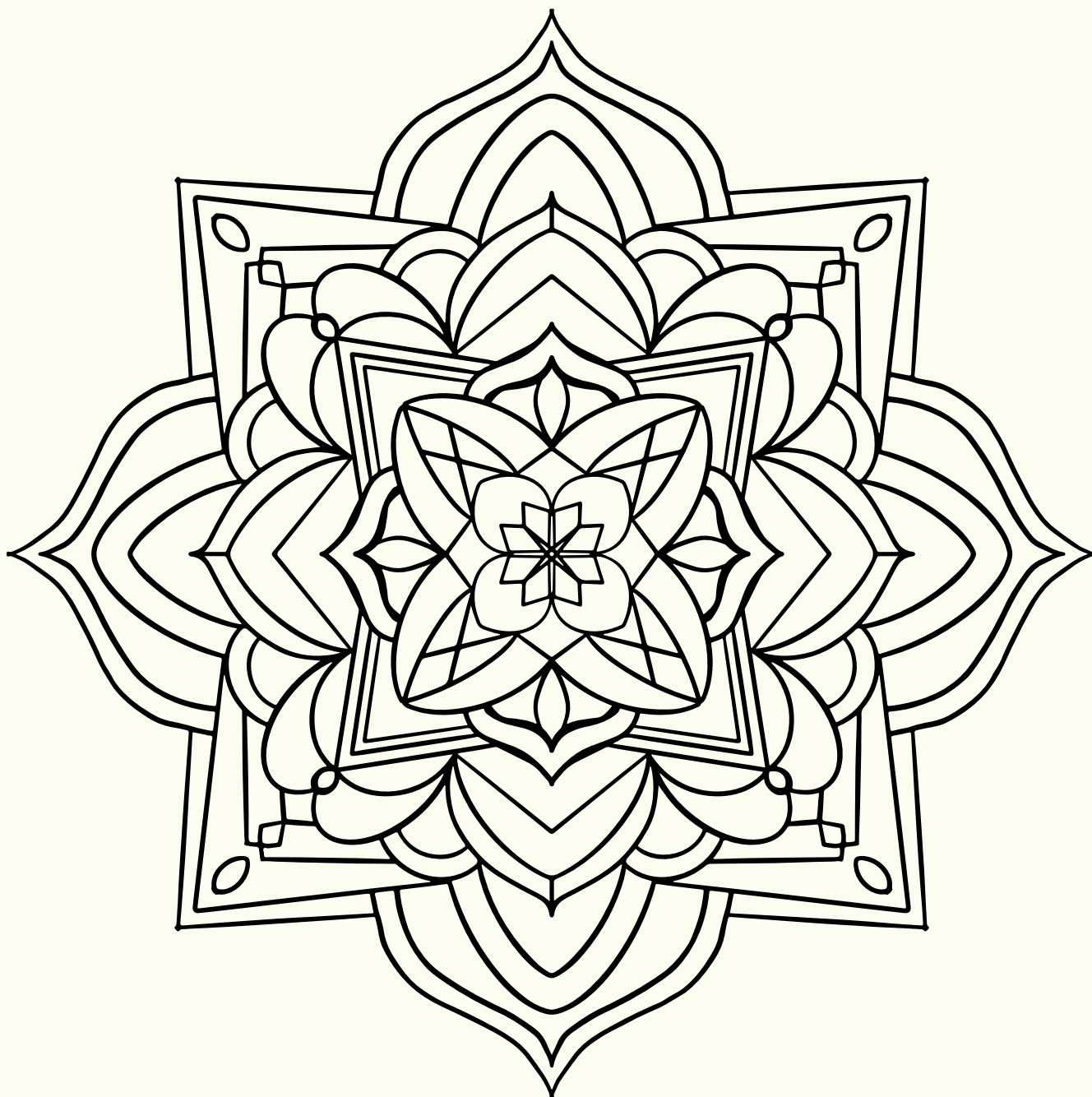
NIVEAU DÉBUTANT



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

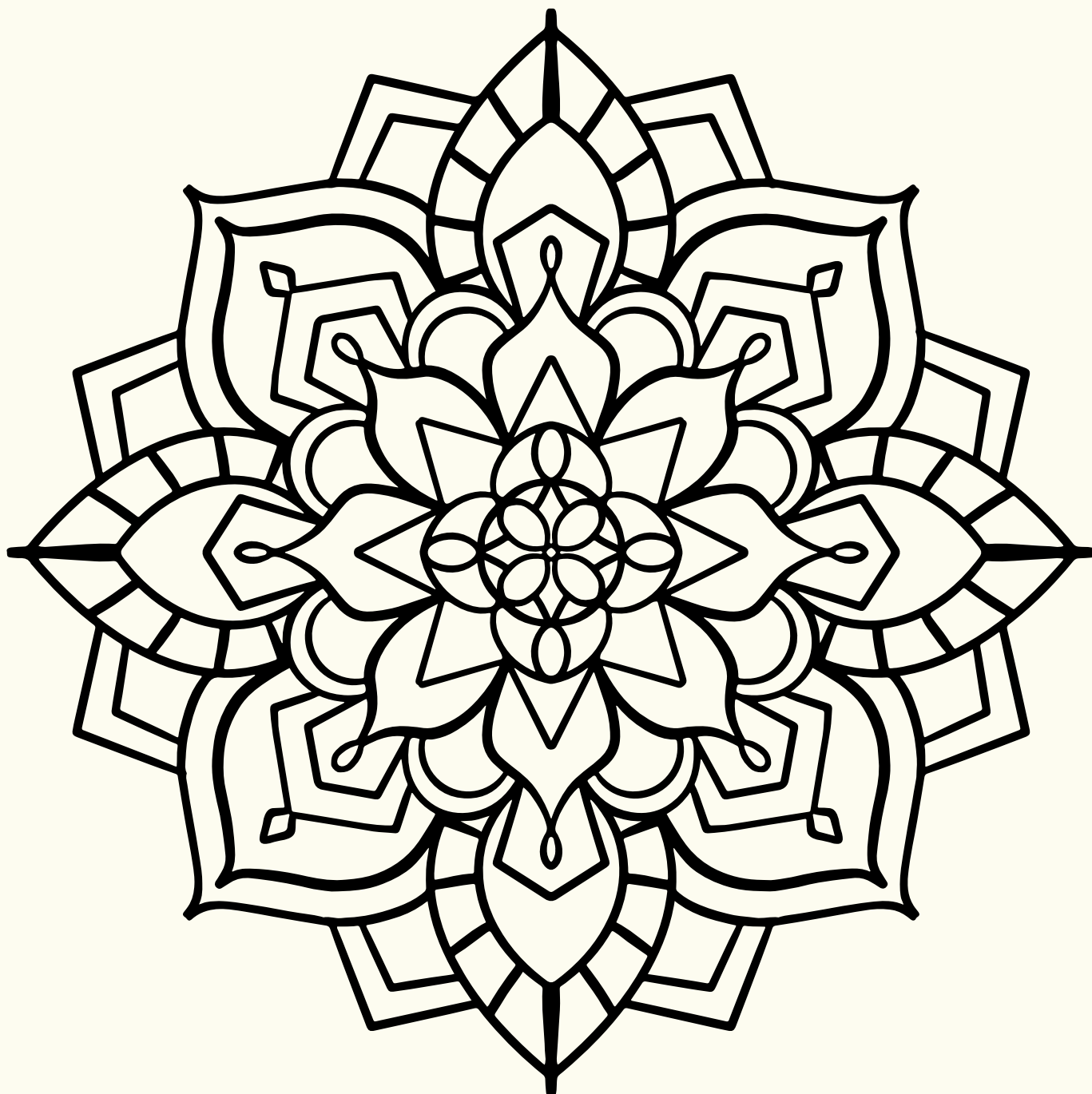
NIVEAU INTERMÉDIAIRE



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

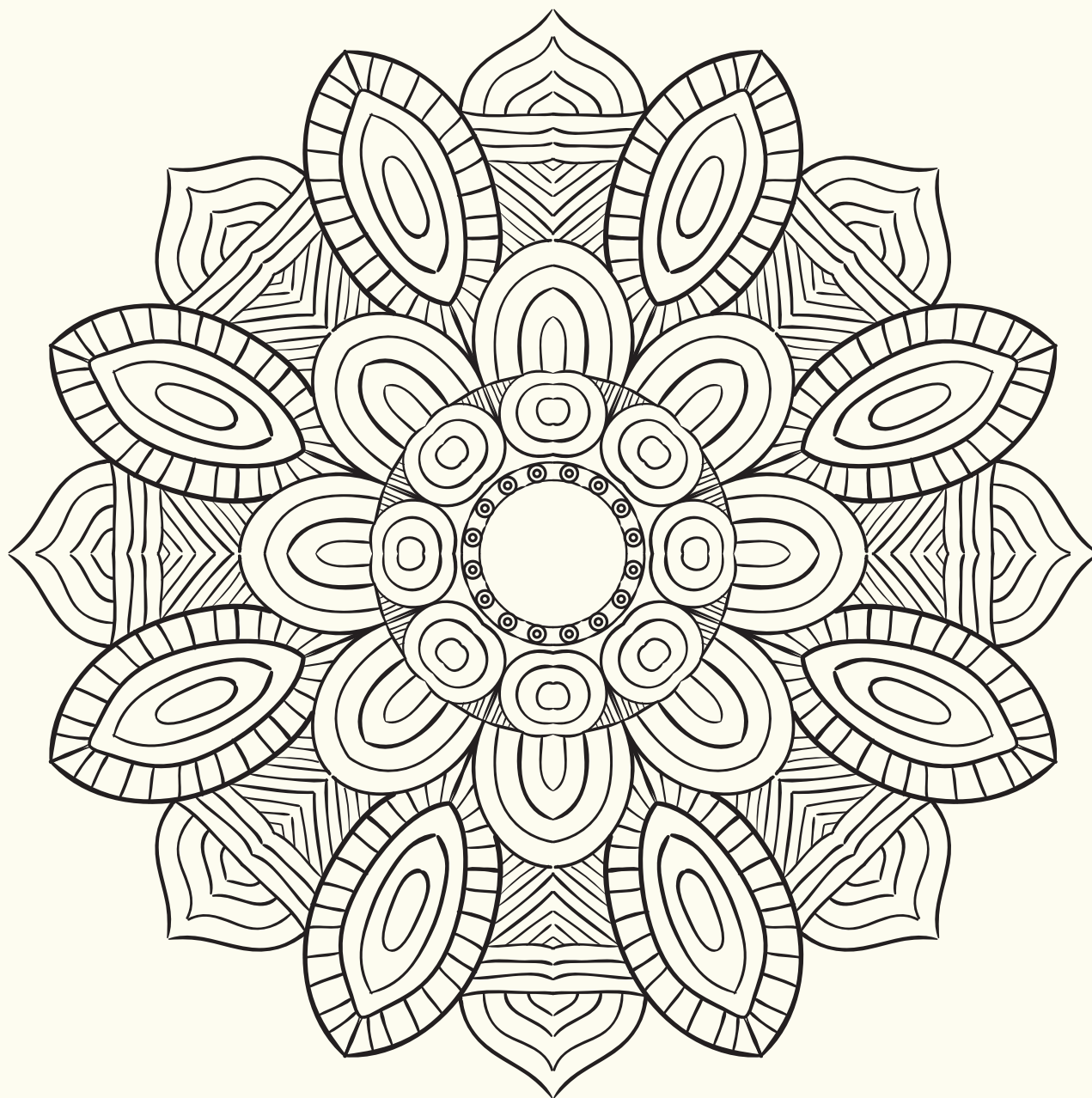
NIVEAU INTERMÉDIAIRE



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

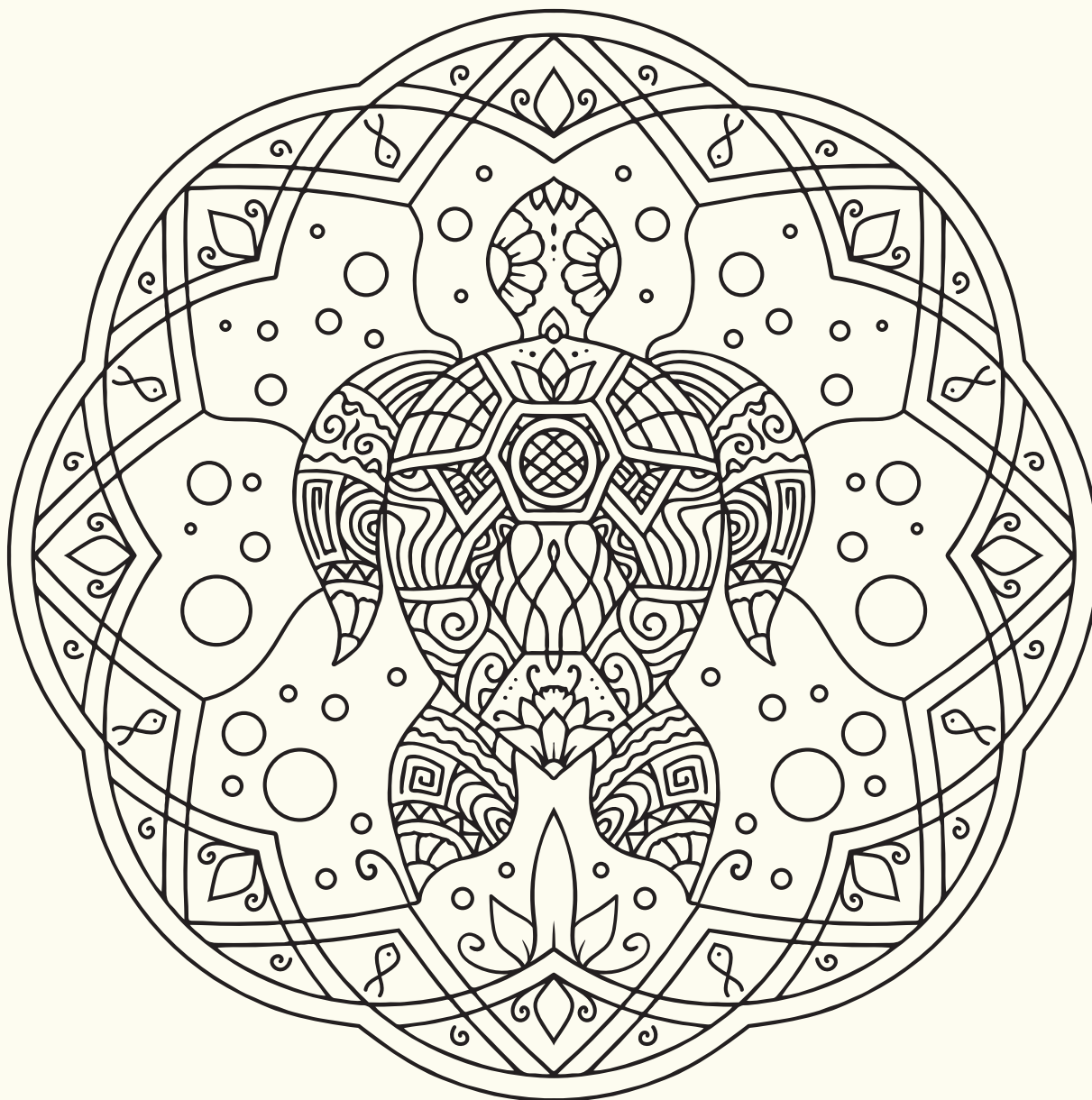
NIVEAU AVANCÉ



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

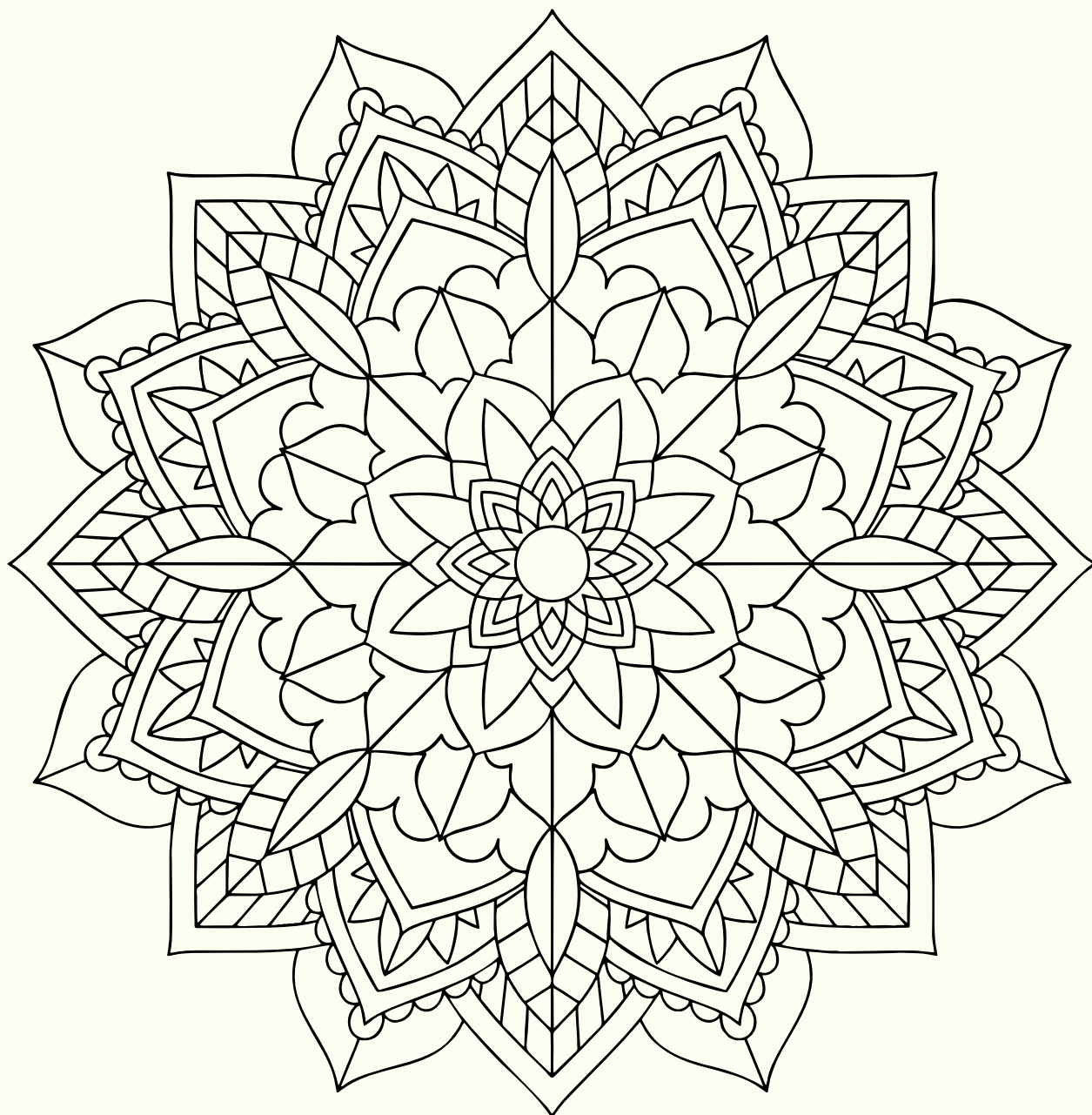
NIVEAU AVANCÉ



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

NIVEAU AVANCÉ



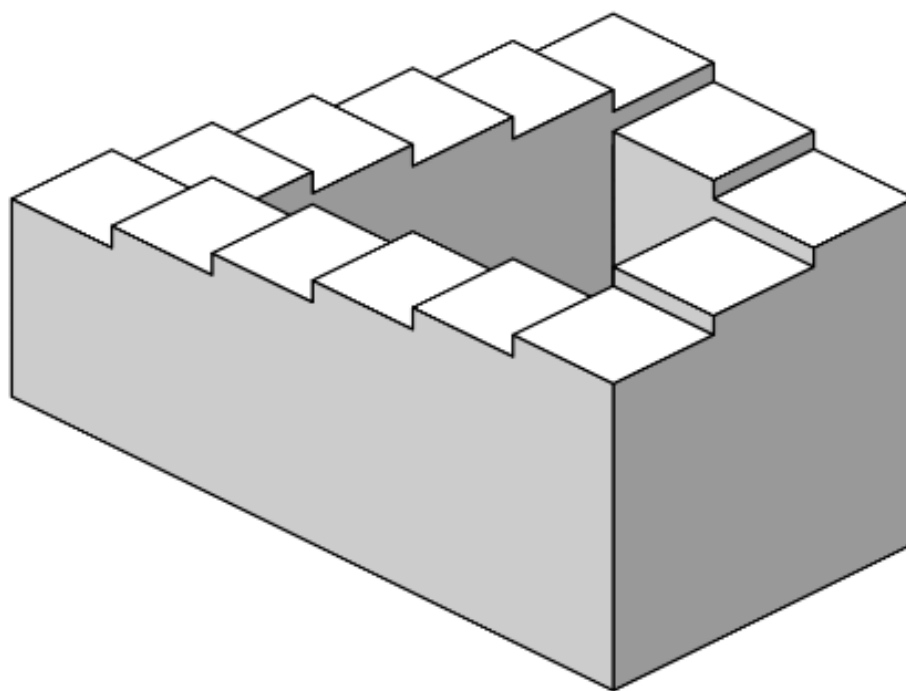
Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799

ILLUSIONS D'OPTIQUE

Confusion géométrique 3

Où se trouve le point le plus haut de cet escalier ?



Il n'y a pas de « bonne » réponse.

Cette figure s'appelle « l'escalier impossible », et il y a beaucoup d'autres figures impossibles de ce type. Grâce au dessin en perspective, nous percevons un corps tridimensionnel (l'escalier) qui ne peut pas exister dans la réalité. Nous « voyons » quand même l'escalier parce que nous avons l'habitude d'interpréter les dessins de cette manière.



Cofinancé par
l'Union européenne

Co-financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet : 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799