

„Mandala – kreatywność i koncentracja”

Mandala to rysunek na planie koła. Mandala wywodzi się z Indii, kraju w Azji. Jej nazwa oznacza “koło życia, cały świat, święty krąg”. Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości. Samodzielne rysowanie lub kolorowanie Mandali może:

- rozwijać naszą wyobraźnię;
- polepszać koncentrację;
- wyciszać;
- działać relaksująco;
- pomagać w lepszym wyrażaniu myśli.

W chwili wolnej od obowiązków szkolnych i domowych proponuję wydrukować (jeśli jest możliwość) poniższe Mandale lub spróbować zaprojektować swoją. Wystarczy kartka papieru i ołówki. Nie zrażaj się, kiedy nie będzie w pełni doskonała! Spróbuj ją ulepszyć lub zacznij nową na odwrocie.

Do kolorowania użyj dowolnych kredek.



