



Il mandala è un altro strumento che può portare beneficio alla persona, attivando la concentrazione, la mente si rilassa, la creatività si libera... il mandala è così una chiave, che ci conduce a l'incontro con il proprio respiro vitale, con sè stessi in armonia con l'Universo.

Questi mandala sono pronti ad accogliere i colori che sceglieremo.

Sono dedicati a tutti, bambini ed adulti, si possono colorare da soli o in gruppo...

Possiamo colorare i mandala con i pastelli, matite, pennarelli ma anche con le tempere o colori acrilici, etc...

**Immergiamoci nel Mandala:**

Scegliamo uno spazio tranquillo, se di gradimento mettere musica piacevole, raccogliamoci qualche istante, comodi, portiamo il respiro naturale leggero... Non ricercate la perfezione del tratto o del colore scelto... immergetevi solo nel respiro, nel momento presente, lasciate fluire il vero Sè naturale. Semplicemente divertitevi, giocate, colorate, lasciate fluire...



**Stampa e Colora!**