

Relaks z malowaniem.

Mandala to rysunek na planie koła, technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza "koło życia, cały świat, święty krąg".

Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości. Tworzenie mandali pomaga w odzyskaniu równowagi i harmonii wewnętrznej.

Korzyści z tworzenia mandali:

- rozwija wyobraźnię (kreatywna edukacja),
- pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji,
- pozwala wyrazić uczucia, lęki i myśli,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,
- pomaga się wyciszyć i zrelaksować.

Spróbuj malować mandala!

Ćwiczenie 1 (poziom łatwy):

Proponuję wykorzystanie strony internetowej z bezpłatnymi mandalą, które można wypełniać on-line.

<https://mandalas.coloringcrew.com/planetary-mandala.html>

Proponuję na początek użyć narzędzia "Napełnić" i wypełniać obszary mandali zmieniając kolory.

Ćwiczenie 2 (poziom trudny):

Strona z mandalą do wydruku lub kolorowania on-line.

<http://www.supercoloring.com/coloring-pages/mandala-with-hearts-0?colore=online#>

Spróbuj samodzielnie znaleźć w Internecie i pokolorować podobne mandala.

Gotowe prace można wydrukować lub zrobić zdjęcie - proszę o przesłanie na moją skrzynkę e-mail.

Powodzenia!