

Mandala-twórcza relaksacja.



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.

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.

Zadanie: Stwórz własną mandalę może być z roślin, kamyków, patyczków, klocków. Zostawiam to waszej wyobraźni.

Jeśli będzie to niemożliwe możesz wydrukować zaproponowaną przeze mnie mandalę lub wydrukować sobie dowolną ,wyszukaną przez siebie i ozdobić ją.Pozdrawiam.





