

Drodzy Warsztatowicze!

Przyzwyczailiśmy się do tego, że kolorowanki są dla dzieci.

I chyba właśnie to, że kolorowanie do tej pory były typowo dziecięcym zajęciem, wpływa na popularność kolorowanek dla **dorosłych**.

Tak, coraz więcej dorosłych tak spędza swój czas wolny!

Dzisiaj chciałabym Wam zaproponować **mandale** do kolorowania !

Mandala to rysunek na planie koła – symbol mandali obecny jest niemal we wszystkich kulturach. Chętnie posługują się nią mnisi buddyjscy, dla których wykonywanie i oglądanie mandali jest formą medytacji.

Mandala to bardzo osobisty przekaz, coś jak wiadomość wysłana od siebie dla siebie. Każdy kolor i kształt, wzajemne ułożenie symboli na kole mandali ma swoje znaczenie.

Kolory mają duży wpływ na człowieka. Zarówno te którymi się otaczamy w mieszkaniu, jak i ta w które się ubieramy czy spożywamy.

Kolory wpływają na nasze samopoczucie, a to z kolei potrafi wywołać w nas i naszym organizmie bardzo pozytywne reakcje chemiczne, poprawiając naszą ogólną kondycję i zdrowie.



Mandala może być dla Was świetną zabawą, rozrywką, daje odprężenie i zadowolenie, w sumie się przy takim rysowaniu odpoczywa.

I to Wam życzę!

Moja propozycja - z muzyką relaksacyjną maluje się bardzo przyjemnie....spróbujcie :

<https://www.youtube.com/watch?v=6lC8PTTpiNw>

Pod tym linkiem znajdziecie piękną muzykę...

a poniżej 4 mandala do waszego wyboru....czekam na zdjęcia Waszych gotowych prac !







