

Mandala

Els mandales són creacions artístiques de fa molts i molts anys. Tenen figures en el seu interior com ara formes geomètriques, flors, estrelles... Normalment estan pintades de molts colors. Pintar mandales ens ajuda a relaxar-nos i concentrar-nos.

Instruccions per pintar el teu mandala:

- Tria el mandala que més t'agradi dels que hem preparat.
 - Seu en un lloc tranquil de casa.
- Prepara colors i retoladors. Pots combinar tots els colors que vulquis i fer volar la teva imaginació!
- Pots pintar-les mentre escoltes música relaxant de fons. Demana als pares que et posin una música tranquil·la. Aquí us deixem dos enllacos de música.

Tria la que més t'agradi:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZgISozP9Us>

<https://www.youtube.com/watch?v=DNzmDx-KZUY>

- Ja pots començar a pintar el teu mandala!

































