

## Witajcie!

Dziś proponuję Wam rysowanie *mandali*.

To dobra okazja do wyciszenia, kształcenia zdolności manualnych i ułatwienia koncentracji.

Codziennie spotykamy wokół nas setki mandali. Są to pajęczce sieci, kwiaty, słoje drzew.

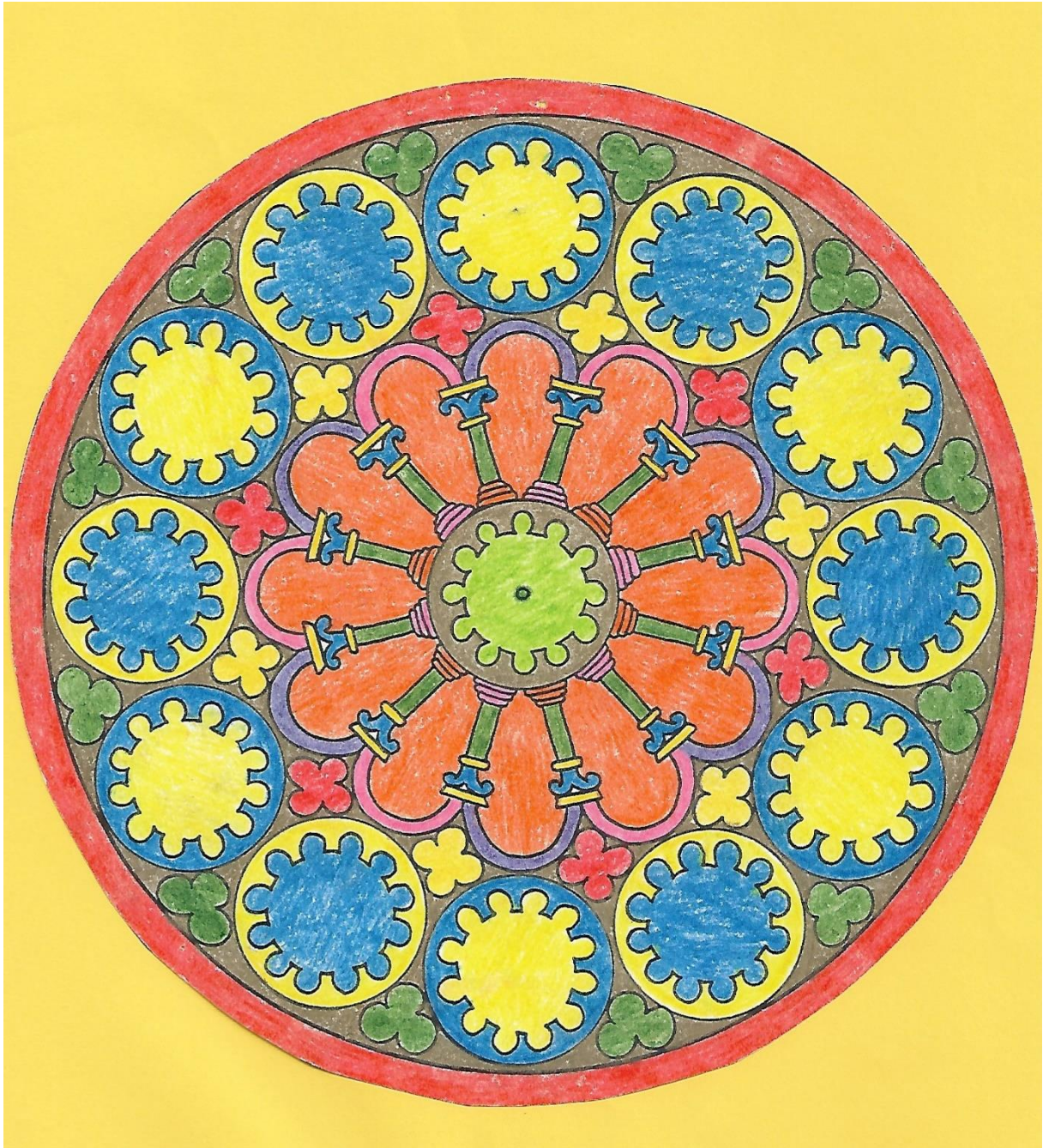
Mandala to inaczej *koło*.

Zobaczcie sami!

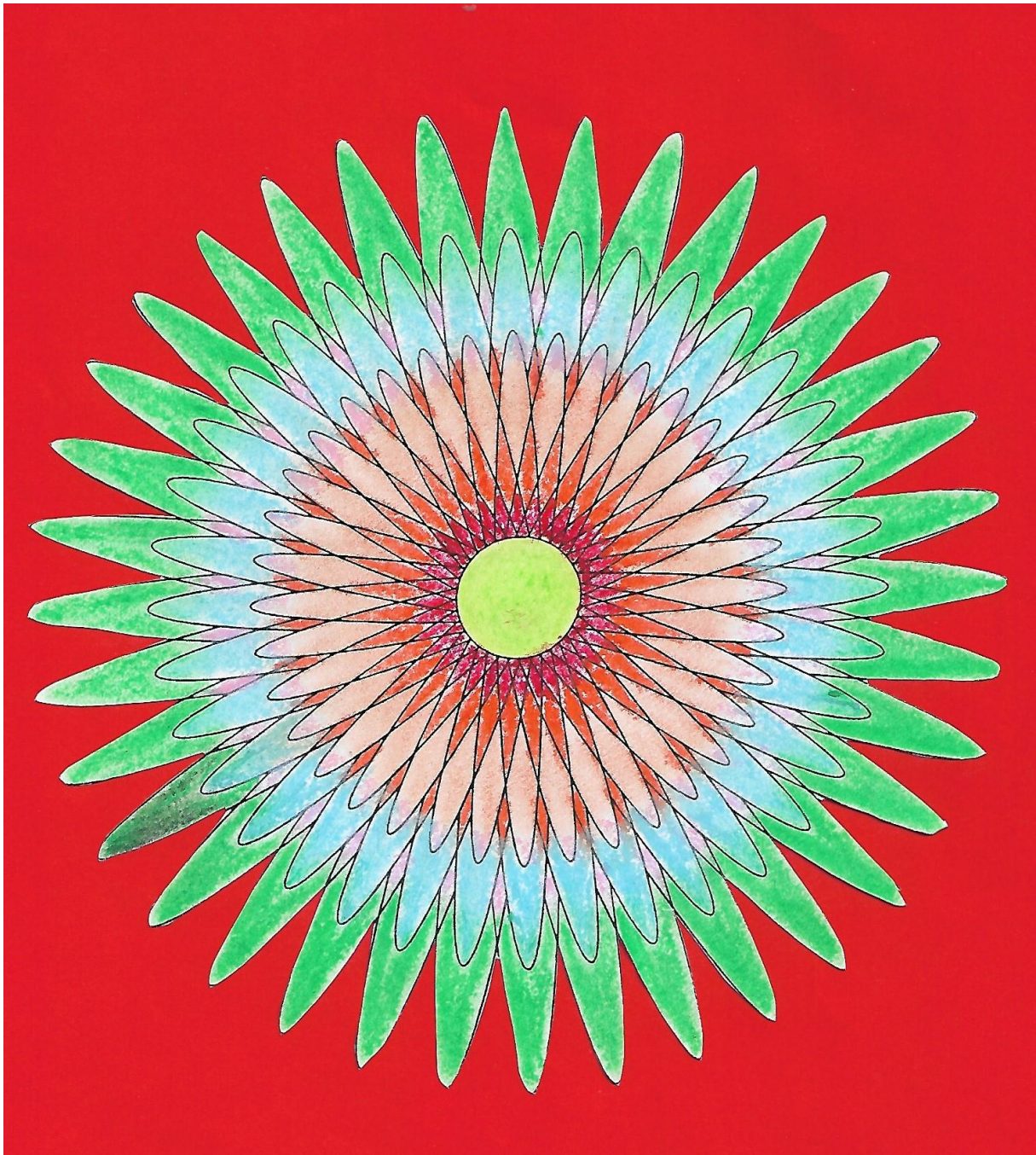












**Ćwiczenie 1:** Wykonaj swoją mandalę. Odrysuj od talerza koło i w jego środku zamieść wzory według własnego pomysłu: koła, trójkąty, kwiatki. Możesz użyć kredek, farb, plasteliny albo kolorowych ziaren. Kompozycja ozdobi twój pokój, może też być podarunkiem dla wybranej osoby.

**Ćwiczenie 2:** Wydrukuj lub przerysuj wzory mandali na kartkę. Pokoloruj kredkami albo flamastrami.

