

# MANDALE KOT SPROSTITEV

*Ustvarjanje in barvanje mandal izboljša koncentracijo, zbudi vašo ustvarjalnost, ima na možgane podoben učinek kot meditacija, vas sprosti, izboljša motorične spretnosti, opusti negativne misli in zmanjša vašo napetost in stres.*

*Mandalo lahko ustvariš sam, ko se sprehajaš po gozdu iz naravnih materialov (kamenčki, listje, palice, vejice, storži, pesek, mivka, zemlja, rože, trava, ...) ali iz stvari, ki jih najdeš doma (vijaki, matice, frnikole, različne testenine, različna semena, ...).*

*Lahko pa si jo natisneš in pobarvaš.*

*Če želite, lahko svojo mandalo fotografirate in pošljete na elektronski naslov [marusa.troha@osik.si](mailto:marusa.troha@osik.si).*









