



DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

01 JUNHO 2020

MANDALAS EM FAMÍLIA

Material

- Pedras
- Folhas
- Flores
- Conchas
- Pausinhos
- Botões
- Pedrinhas decorativas



PASSO A PASSO:

1. O ideal é que as crianças/ a família se concentrem e fiquem em silêncio enquanto constroem as mandalas, por isso procurem um espaço calmo sem distrações, coloquem música calma na natureza, que a ajuda serenar e a criar o ambiente necessário.
2. O principal objetivo das mandalas é promover a concentração da energia num ponto, por isso devemos iniciar a nossa mandala do centro, para os lados. Proponho que façam algumas respirações profundas antes de começar.
3. E depois é criar, colocando os materiais escolhidos no espaço que nos fizer sentido criando uma mandala única e muito nossa, respeitado a escolha de cada elemento da família.
4. Cada mandala deve ser finalizada para se poder alcançar o efeito visual e emocional que nos oferece.

https://youtu.be/r3aH_G0hg5A



azambuja
Município