



JUNAEB
Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

Pintar Mandalas

Un juego de expresión de emociones y autocontrol.

PINTAR MANDALAS ES UN MÉTODO DE RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN QUE PROVIENE DE ORIENTE. CUANDO NOS REFERIMOS A UN MANDALA ESTAMOS SEÑALANDO A DIBUJO CIRCULAR CON FORMAS GEOMÉTRICAS QUE AYUDAN A LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN. LA PALABRA PROCEDE DEL SÁNSCRITO Y SU SIGNIFICADO ES: "CÍRCULO MÁGICO".

EN LOS CENTROS EDUCATIVOS EL PINTAR MANDALAS SIRVE TANTO PARA ADOLESCENTES COMO PARA LOS MÁS PEQUEÑOS, ESTO PERMITE QUE LAS PERSONAS PUEDAN EXPRESAR, CONTENER Y CONTROLAR EMOCIONES.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA



LOS PRINCIPALES BENEFICIOS SON:

- Ayuda a descubrir tu propia creatividad.
- Desarrolla la paciencia.
- Ayuda a vencer el estrés.
- Tranquiliza y genera confianza.
- Aumenta el autocontrol y serenidad.

A CONTINUACIÓN TE DEJAMOS ALGUNOS MANDALAS PARA SU IMPRESIÓN Y ASI PONER EN PRÁCTICA ESTA MILENARIA ACTIVIDAD.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA