



DESDE @ILUILUS_LAB HEMOS PENSADO QUE DEDICAR UN TIEMPO A PINTAR LIBREMENTE O COLOREAR MANDALAS PUEDE SER UNA BUENA OPCIÓN PARA ALEJARNOS DE LAS PANTALLAS Y TENER UNOS MOMENTOS DE TRANQUILIDAD. PINTAR MANDALAS ES UNA ACTIVIDAD PLACENTERA, RELAJANTE Y COGNITIVAMENTE ESTIMULANTE.

¿Qué es una mandala?

La palabra mandala, de origen sanscrito significa círculo perfecto.

Las mandalas son representaciones simbólicas espirituales y rituales utilizadas en el budismo y el hinduismo. Una mandala está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas.

El principal beneficio que destacaremos sobre nuestros hijos al colorear mandalas va a ser que éstos fomentan la atención y la concentración, pero sus beneficios van más allá.

10 beneficios de pintar mandalas.

- Fomentan la atención y la concentración.
- Favorecen el desarrollo de la psicomotricidad fina de manos y dedos.
- Promueven el bienestar interior del niño, al centrarse en una actividad placentera como es el hecho de pintar.
- Favorecen su creatividad e imaginación.
- Reducen el estrés y la ansiedad.
- Ayudan a desarrollar la paciencia, el tesón, la perseverancia y la constancia.
- Permiten que trabajemos conceptos geométricos: círculos, triángulos, cuadrados, estrellas, ...
- Posibilitan que introduzcamos nuevo vocabulario, de colores, formas, tamaños o emociones.
- Propician el aumento de la autoestima, al permitir que el niño cree algo propio y único.
- Estimulan su sentido estético.

Cómo pintar mandalas

- Las mandalas se pueden pintar usando diferentes técnicas. Colorear con lápices, ceras, rotuladores acuarelas, con pintura de manos o con pincel.

En resumen, pintar mandalas proporciona enormes beneficios a nuestros hijos siendo un excelente ejercicio de estimulación cognitiva.

El color

- Prueba de pintar el mismo con distintos tonos, más cálidos más fríos. Y observar que os transmite con cada gama.

También podéis...

Hacerlo vosotros mismos, si tenéis un compás i una regla os puede ir muy bien, sinó lo podréis crear a mano alzada, contra más hagáis mejor os quedará el resultado.

El iluilus_lab subiremos un video que explica cómo hacerlo.

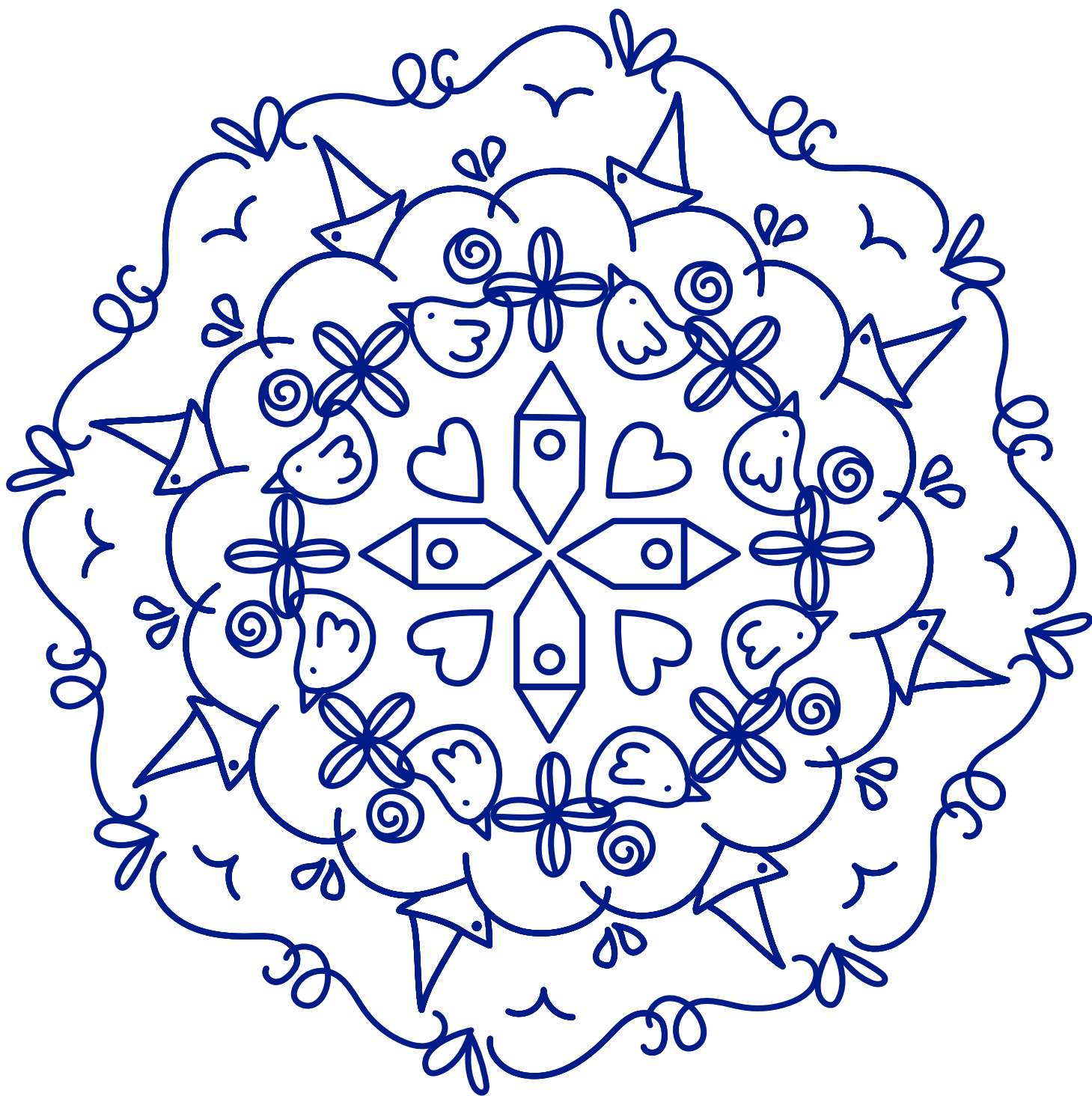
INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20



Algunos mandalas de... ILU ILUS LAB 



INSTAGRAM:
@iluilus_lab

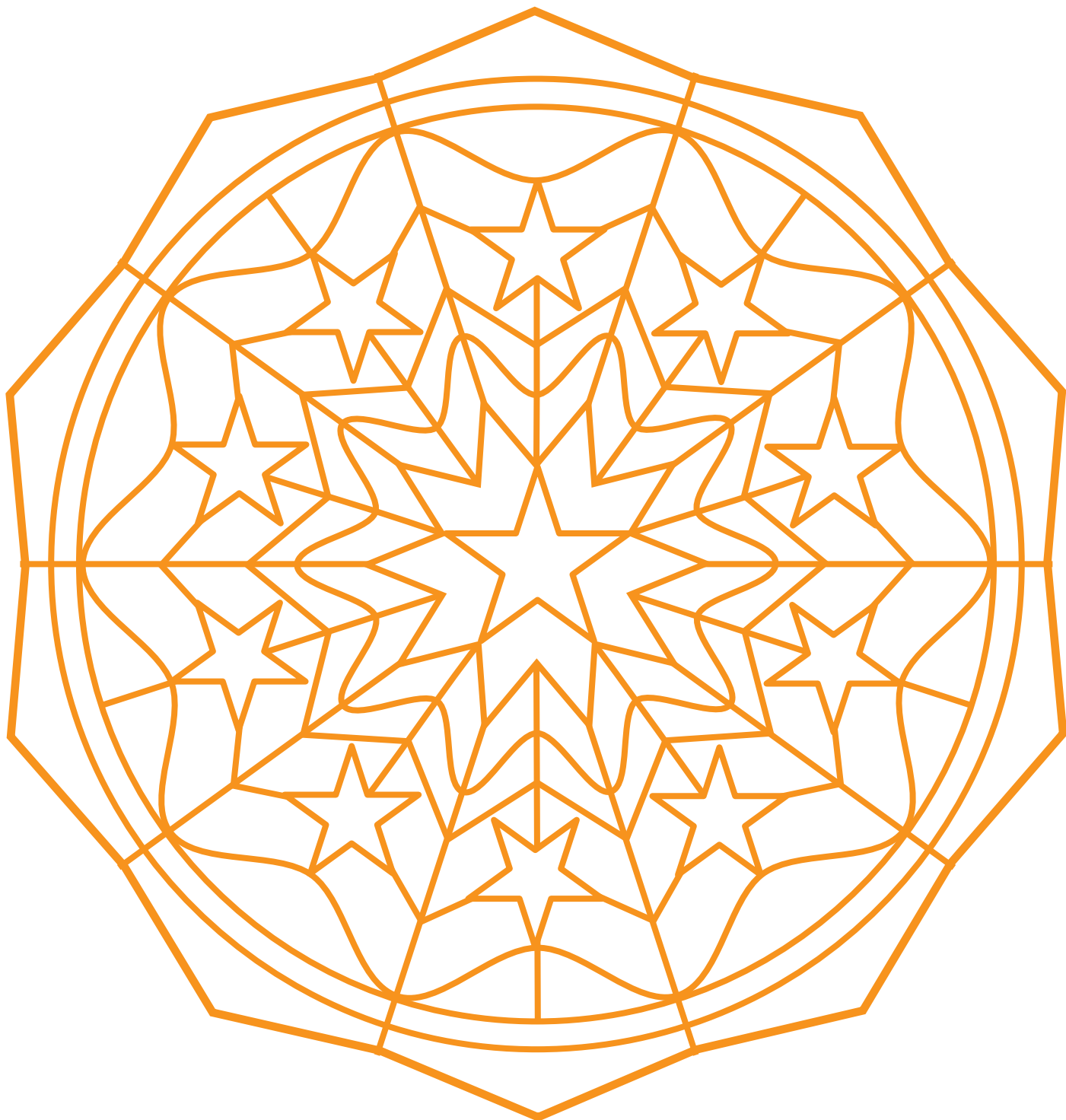


©marta dansa'20



Algunos mandalas de...

ILU ILUS LAB 



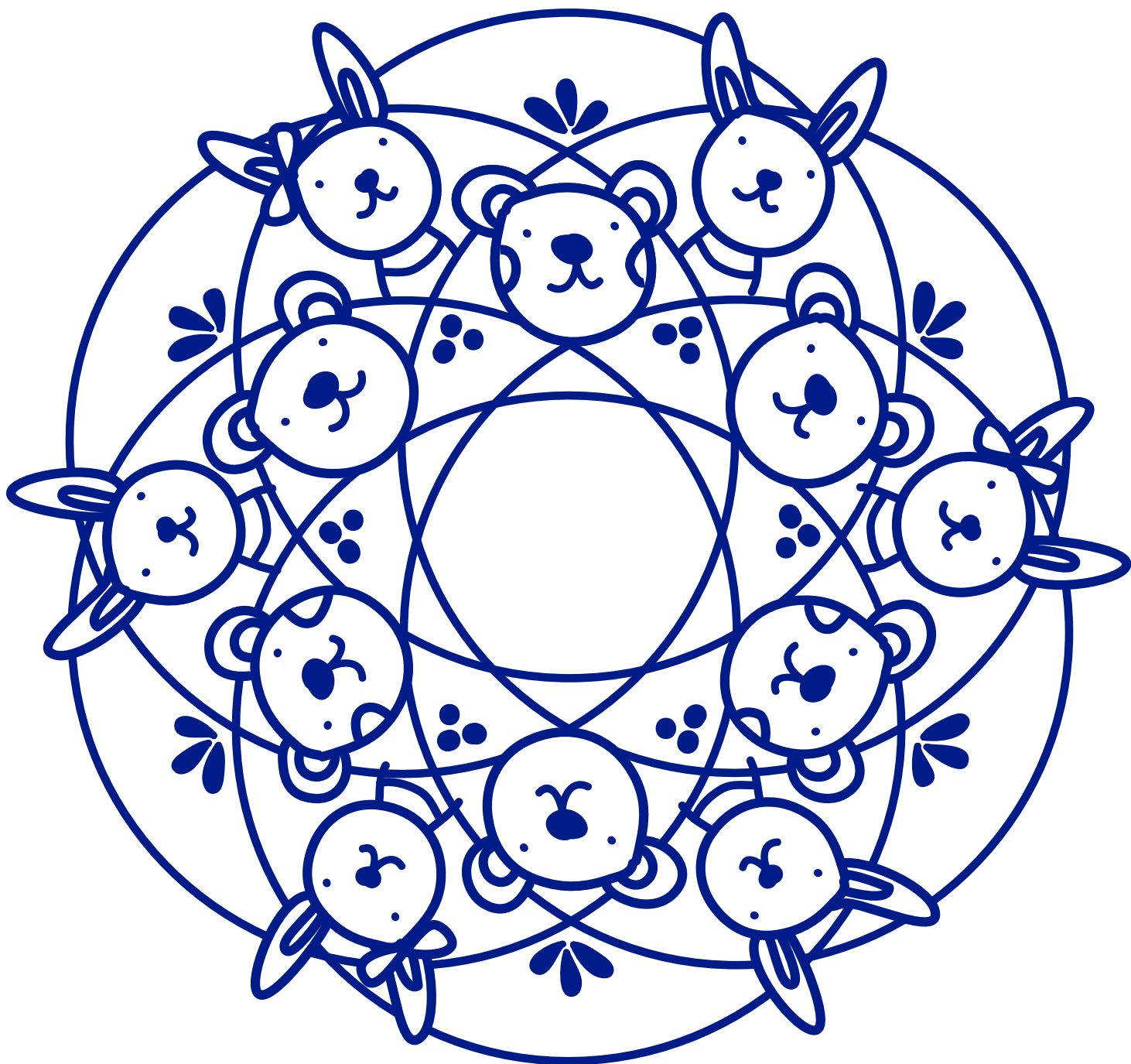
INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20



Algunos mandalas de... ILU ILUS LAB



INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20



Algunos mandalas de...

ILU ILUS LAB 



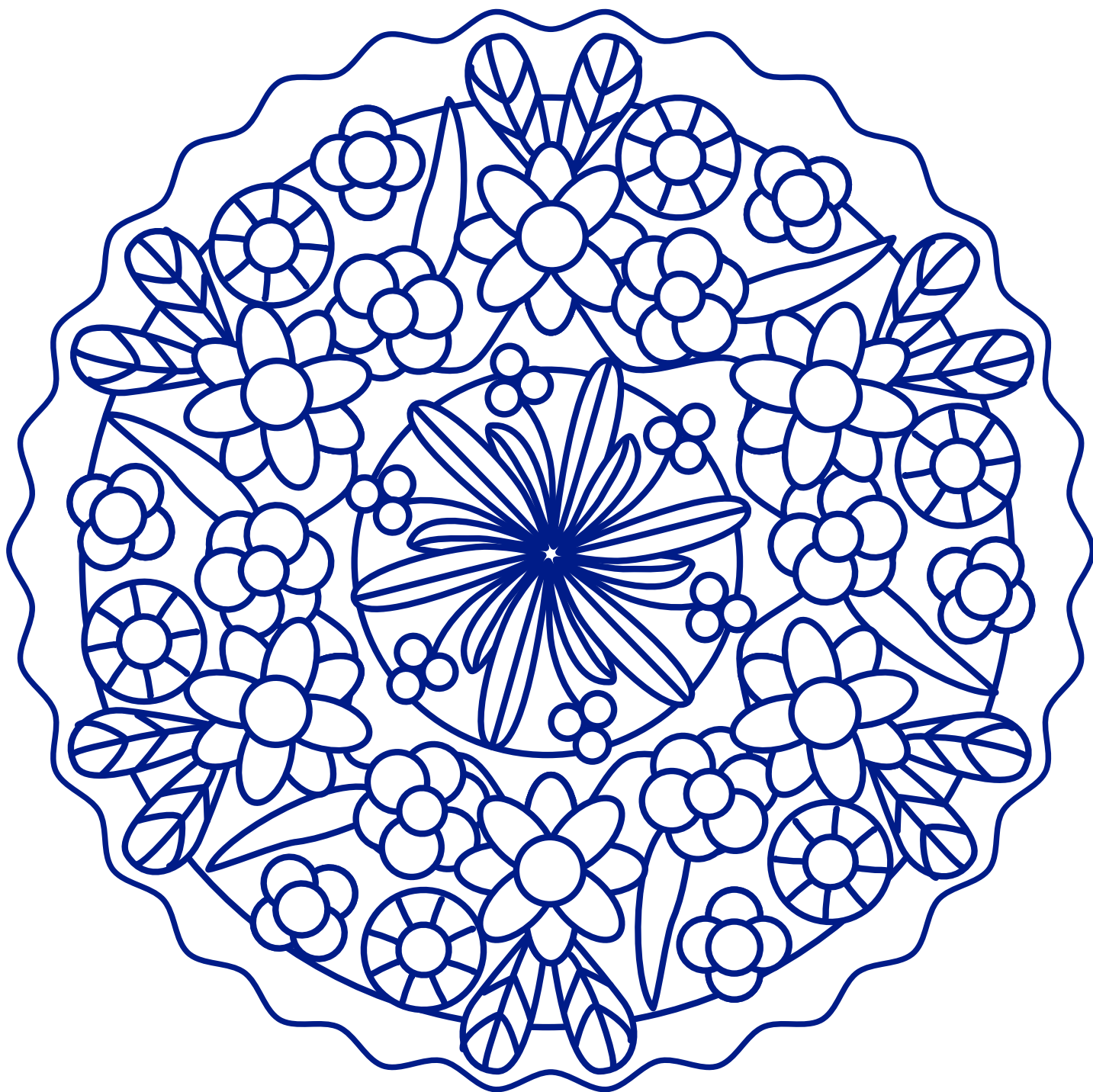
INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20



Algunos mandalas de... ILU ILUS LAB



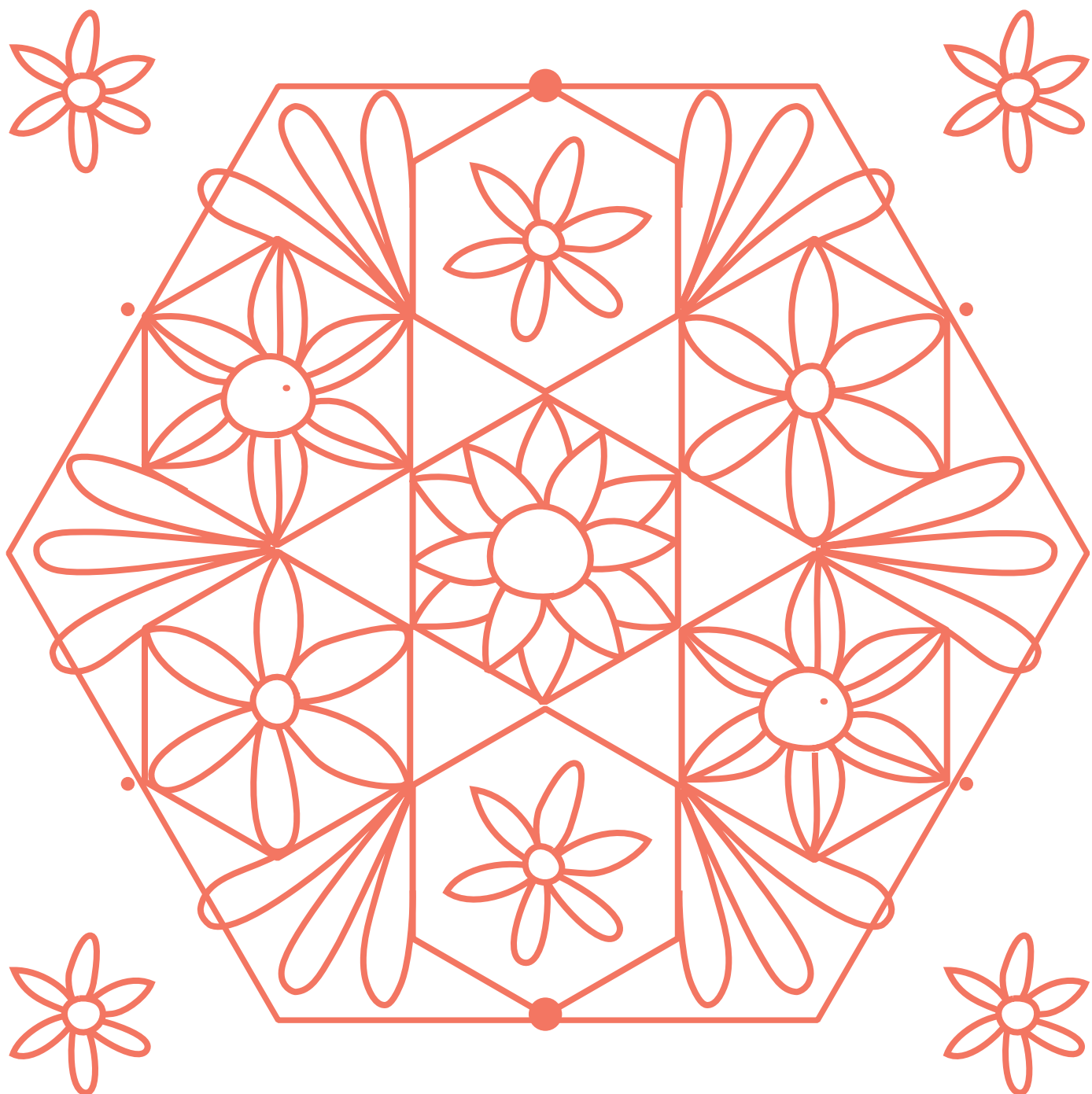
INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20



Algunos mandalas de... ILU ILUS LAB



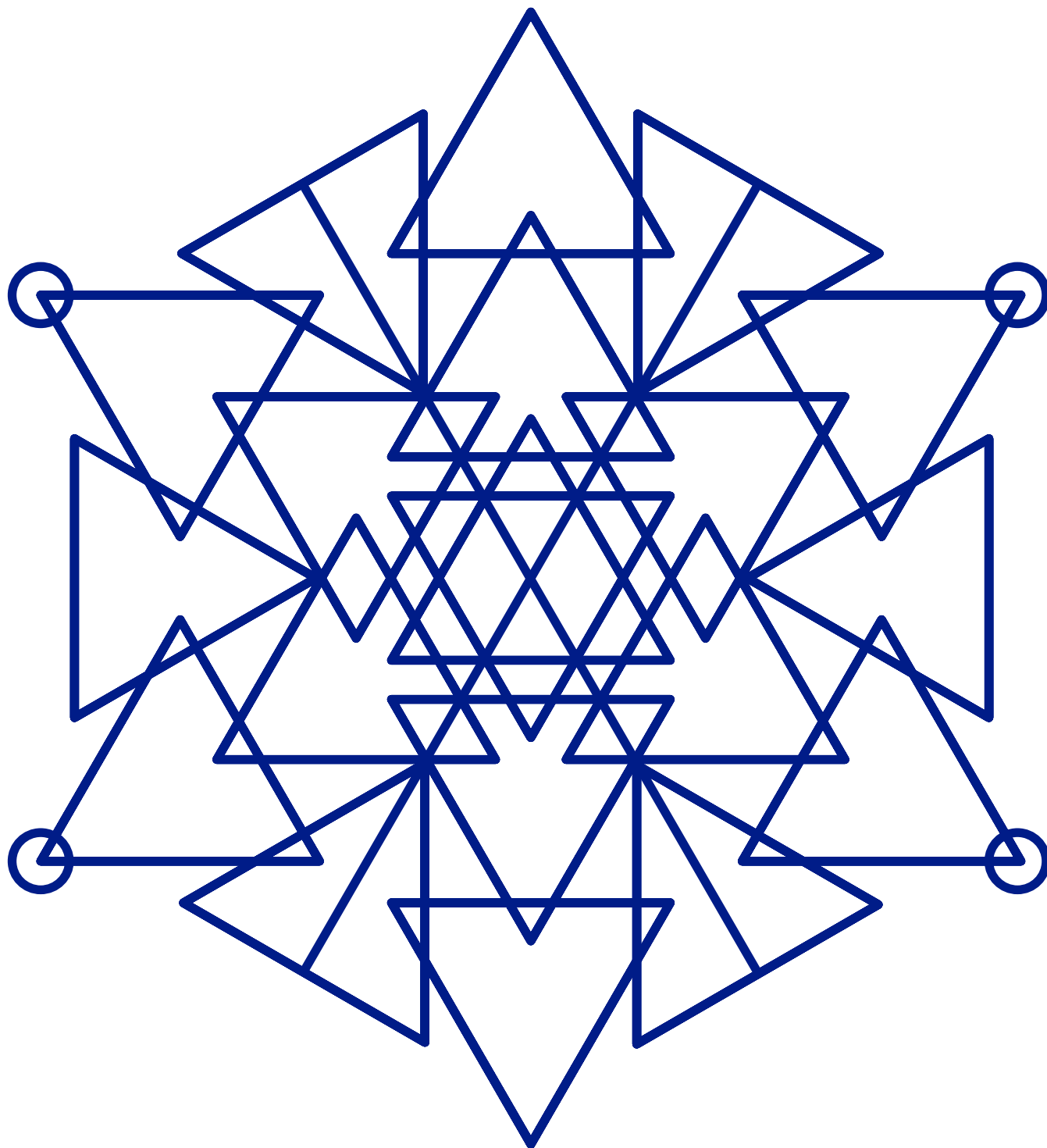
INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20



Algunos mandalas de... ILU ILUS LAB



INSTAGRAM:
@iluilus_lab



©marta dansa'20