



★ ESTAMOS DEL LADO
DE LA CREACIÓN ★

CREAR MANDALAS

Los mandalas son dibujos geométricos que nos han acompañado desde el principio de los tiempos y que puedan aportar ciertos beneficios a los niños, como por ejemplo, promover la concentración y la relajación, les permite expresarse, estimulan la creatividad y potencian la motricidad.

Crear y colorear mandalas nos enfoca en el aquí y en el ahora y nos enseña a dejarnos llevar sin miedo y a confiar en la intuición.

Qué necesitamos?

- luna hoja o una cartulina blanca
- lápiz grafito PIZZINI
- lápices de colores PIZZINI o marcadores escolares PIZZINI
- microfibras PIZZINI
- compás PIZZINI
- regla PIZZINI
- goma PIZZINI

Procedimiento:

- 1 - Con lápiz y regla, primero dibujar un cuadrado del tamaño que se quiera hacer el mandala (cuanto más grande, más detalles se pueden hacer).
- 2 - Unir los vértices y las mitades de los lados.
- 3 - Dibujar círculos en torno al punto central del cuadrado. La cantidad de círculos es de libre elección; siempre se pueden agregar más círculos o no usarlos según se vaya avanzando en el diseño. ¡El mandala es improvisación y simplemente hay que dejarse llevar!
- 4 - Empezar tus diseños respetando la línea de cada círculo. Es mejor trabajar con el lápiz de grafito por si se necesitan hacer cambios. Se puede usar la imaginación y/o servirte de motivos tradicionales como pétalos, hojas, cuadrados, gotas, soles... Repetir el patrón usando distancia y forma idénticas. La simetría es muy importante para que quede un mandala equilibrado y pueda así transmitir armonía y tranquilidad. Es importante seguir un orden de creación. Si se empieza un patrón hay que terminarlo completando el círculo.
- 5 - Una vez que el diseño esté terminado, repasar las líneas con la microfibra negra y borrar el lápiz. Se puede jugar con distintos grosores según el detalle y la profundidad del diseño.
- 6 - Colorear el mandala con tus colores preferidos o con bonitas combinaciones de colores. Se recomienda intentar seguir un orden y completar circularmente.

Para completar la experiencia, podemos poner música relajante y prender un rico incienso.

www.pizzini.com.ar

#creaconpizzini





pizzini TIPS

★ ESTAMOS DEL LADO
DE LA CREACIÓN ★

