



MANDALAS DE BOLSILLO 2

MARIE PRÉ

Con 38 mandalas para colorear.

Formato reducido para que puedas pintar mandalas donde más te guste.

ISBN: 978-987-747-506-7

14 x 14 cm - 80 páginas

Territorio: América

Género: Libro para colorear

Público sugerido: Adultos

f t i VREditoras



FORTALEZAS

- Originarios de la milenaria cultura oriental, los mandalas y la actividad de pintarlos ayudan a meditar, concentrar la energía y relajarse.
- Vuelve el cómodo formato de mandalas para llevar siempre a tu lado.
- Una práctica para todas las edades, recomendada por especialistas por sus beneficios para el bienestar.

RESUMEN

El mandala es la FORMA misma de la VIDA, del crecimiento a partir de un punto de origen que proporciona energía al conjunto.

Es la imagen del constante ir y venir entre el interior y el exterior, del movimiento vital de todo ser, que oscila entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la fuente.

Es la fuerza centrífuga, que lleva al niño a descubrir el mundo, y la fuerza centrípeta, que conduce al adulto a la introspección.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

La experiencia indica que:

- Pintar mandalas es una actividad libre, nunca debe ser impuesta.
- Es recomendable trabajar a plena luz del día o con buena iluminación.
- No es aconsejable comenzar un nuevo mandala antes de que el anterior esté terminado.

AUTORA

Marie Pré nació en 1935 en el seno de una familia de maestros. Complementó sus estudios de magisterio con los de psicología. También se orientó hacia la investigación del funcionamiento cerebral y neuropedagogía, y se instruyó sobre técnicas de relajación cerebral con el grupo de Investigación del Yoga en la Educación. En 1988 inició una reflexión pedagógica sobre el "dibujo centrado", y editó una colección de cuadernos con mandalas para colorear, destinados a niños pequeños. En 2003 creó la Escuela Experimental de Formación, donde se comparten las experiencias y conocimientos actuales sobre la utilización de los mandalas. Convencida de que esta "herramienta" es una puerta importante para acceder a la conciencia de la identidad personal y de la vocación, actualmente se dedica a presentar y hacer vivir esta realidad en seminarios y conferencias que imparte por numerosos países.

PALABRAS CLAVE

Colorear, entretenimiento, meditación, zen, cultura oriental