



kolorowankioli.pl

K-03751 · Wiek 4-99 lat

Mandala kwiatowa szczegółowa mandala na białym tle

Mandala zbudowana z 100+ drobnych kwiatów ułożonych w koncentryczne pierścienie, gęste detale.

Ciekawostka

Mandala w sanskrycie znaczy 'krąg'. Szczegółowe mandale kwiatowe wymagają KOLOROWANIA UWAŻNEGO — co aktywuje strefę uwagi w mózgu (kora przedczołowa) podobnie jak medytacja uważności. Badania na University of West England (2017) wykazały że 20 min kolorowania mandali obniża niepokój u dorosłych skuteczniej niż wolne rysowanie.

Sugerowane kolory

Wolna paleta. Klasyczne: pastelowe (różowy + lawendowy + miętowy) lub żywe (czerwony + żółty + zielony).

Wskazówka dla rodzica

Dla dorosłych (16+). Anti-stress, idealna na trudny dzień. Czas: 2-4 godziny.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie