

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

5

CLASSE \_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

## COLORA IL FIORE MANDALA DI **BIO**coltiviamo

Forse non tutti sanno che la parola mandala deriva da una parola tibetana che in italiano viene tradotta letteralmente con *“colui che possiede l'essenza”*, da 'manda' cioè 'totalità' o 'cerchio', ad indicare la ciclicità dell'universo. Colorare i mandala è davvero benefico per la mente.

Disegnare e colorare i mandala significa dedicare un momento solo a se stessi e attivare la concentrazione, migliorando la capacità d'attenzione, la creatività e la memoria.

