

ATENCIÓN PLENA

13-enero-2017

*“El que tiene imaginación
con qué facilidad saca de
la nada un mundo”*

RETO 8

TÉCNICA DEL MANDALA

8ª SEMANA: En Internet hay muchísimas plantillas disponibles de mandalas para colorearlos. Podéis elegir el que más os guste y buscar un lugar tranquilo y con luz que os permita a cada uno concentraros únicamente en pintar el mandala. Se necesita un ambiente que favorezca la concentración y la relajación. Esta técnica no requiere ninguna habilidad expresa, como suele suceder con otras, ya que quién está haciéndolo lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. Por tanto, puede ser realizada por todos los miembros de la familia. Esta práctica ayuda a desarrollar la creatividad, la expresión, el autoconocimiento. Permite desarrollar la atención y la observación, libera de preocupaciones y proporciona relajación y calma. En los niños colabora al fomento de la inteligencia, la capacidad de razonamiento y el control y dominio corporal, despertando los sentidos, fomentando la paciencia, mejorando la autoestima.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!