Mandalų spalvinimas

Parašė Irma Vaitaitienė
Pirmadienis, 29 Balandis 2019 12:52

Šiandien gyventojams pasiūlėme naują užsiėmimą – mandalų spalvinimą. Tai įdomus užsiėmimas ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. Jis ramina, padeda sukaupti mintis, išlaisvina vaizduotę, išmoko tarpusavyje derinti spalvas, lavina kūrybiškumą ir moko greičiau rasti problemų sprendimus. Sakoma, kad maždaug pusvalandis spalvinimo prieš miegą, ypač renkantis raminamas melsvas spalvas, padės atsipalaiduoti, pamiršti rūpesčius ir gerokai lengviau užmigti. Spalvinant mandalas mes esame čia ir dabar, atkuriame ir giliname ryšį su savimi, harmonizuojame ir subalansuojame kūną ir sielą. Senelių namų gyventojams labai patiko šis laiko praleidimas, kiekvienas išsirinko skirtingą paveikslėlį ir jį nuspalvino pagal save.







Mandalų spalvinimas

Parašė Irma Vaitaitienė
Pirmadienis, 29 Balandis 2019 12:52

