

Nombre: _____ Fecha: _____

RELAJACION

La palabra **mándala**, de origen sanscrito, una lengua clásica de la India, significa círculo perfecto. Colorear mánдалas ayuda a fomentar la atención y la concentración. Favorecen el desarrollo de la psicomotricidad fina de manos y dedos. Promueven el bienestar interior de cada uno, al concentrarnos en pintar se convierte en una actividad placentera, además favorece nuestra creatividad y nos ayuda a relajarnos.

Observa con atención, elige los colores que más te gusten y colorea tu mánдалa.

