

ATRAPA SUEÑOS MANDALA HIPPY KIDS YOGA

★ Colorea y decora tu Atrapa Sueños Mandala cómo más te guste. Recórtalo, y cuélgalo cerca tu cama, atraparás los buenos y bonitos sueños y permitirá que se vayan y se alejen los feos y malos.

Los Mandalas son conjuntos de figuras y formas geométricas que al crearlas, colorearlas y/o observarlas desarrollamos nuestra creatividad, es un medio muy importante de expresión y comunicación donde podemos reflejar estados de ánimo y emociones. Nos ayuda a concentrarnos y poner atención consciente. Es una forma de meditación activa, y una gran técnica de relajación para nuestra mente y nuestra gestión emocional.

