



Τετράδιο Anti-stress

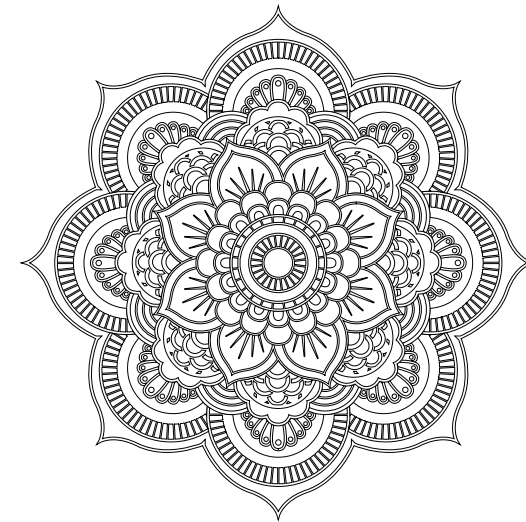
50 Μάνταλα για
να χαλαρώσετε

ZEN



Τετράδιο Anti-stress

50 Μάνταλα για
να χαλαρώσετε **ZEN**



INSPIRATION ZEN

Από τις Εκδόσεις Dessain et Tolra/Larousse, Γαλλία 2013
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **ΤΕΤΡΑΔΙΟ ANTI-STRESS: ZEN**

© Dessain et Tolra/Larousse, 2013
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2016

ISBN: 978-618-01-1715-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Τατοΐου Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>



Παραμείνετε ζεν χάρη στα Μάνταλα.

Τα Μάνταλα πηγάζουν από τον ινδουισμό. Πρόκειται για μοτίβα άλλοτε αφηρημένα άλλοτε εικονιστικά που συμβάλλουν στην επίτευξη του διαλογισμού και ανοίγουν τον δρόμο στην εσωτερική γαλήνη. Έχουν συγκεκριμένη δομή, με ποικιλία γεωμετρικών σχεδίων γύρω από έναν βασικό πυρήνα, στον οποίο πέφτει πρώτα το μάτι.

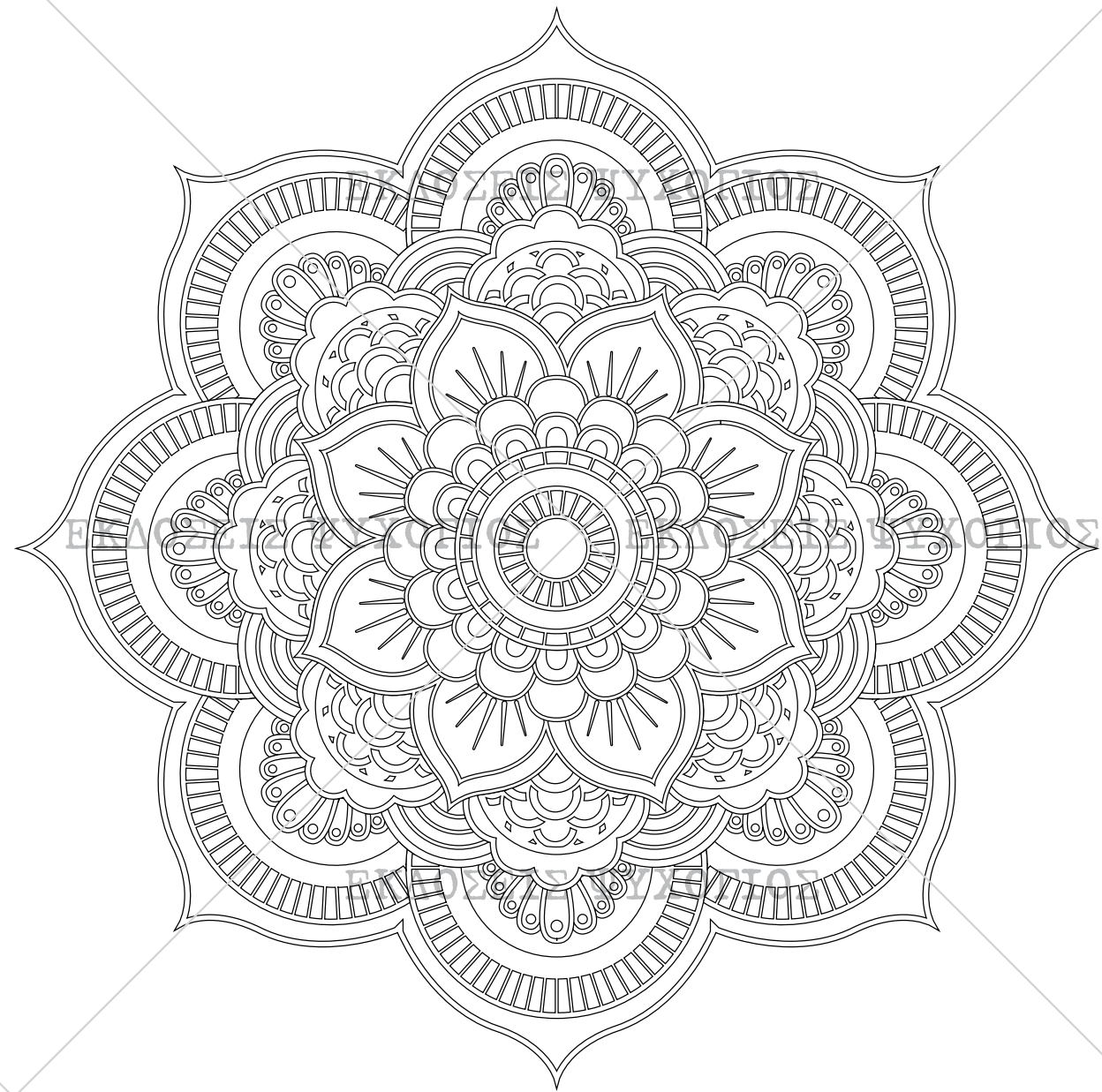
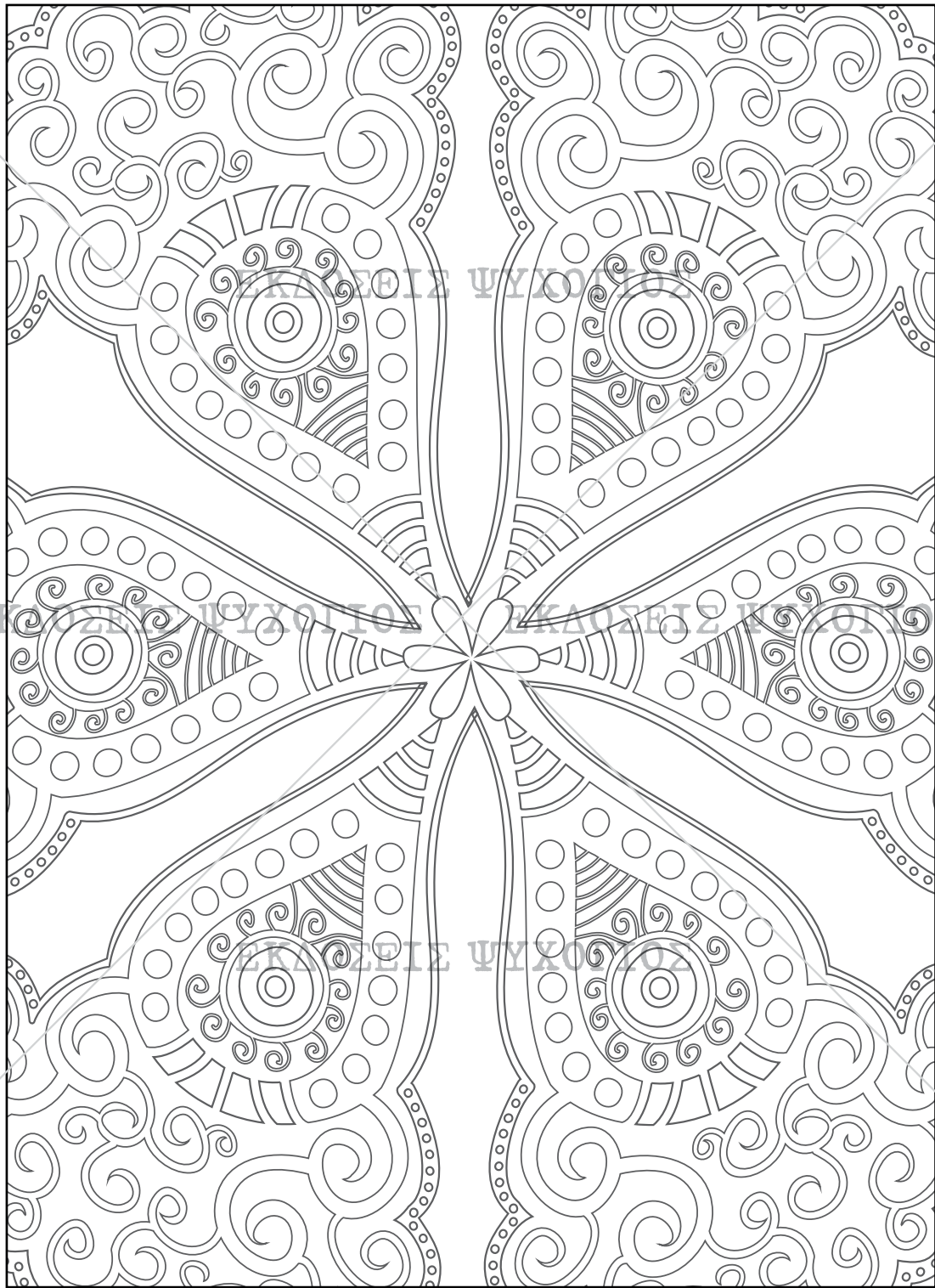
Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να «δουλέψει» κανείς με τα Μάνταλα: ο χρωματισμός, ο σχεδιασμός, η παρατήρηση.

Στο τετράδιο που κρατάτε στα χέρια σας, θα βρείτε 50 μοτίβα για να χρωματίσετε. Επιλέξτε ενστικτωδώς αυτό που σας ταιριάζει και ξεκινήστε. Δεν υπάρχει κανένας κανόνας: μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, όλα επιτρέπονται. Σιγά σιγά θα διαπιστώσετε ότι ηρεμείτε, ότι τίποτε άλλο δεν απασχολεί το μυαλό σας παρά μόνο ο χρωματισμός των μοτίβων.

Μπορείτε, επίσης, να σχεδιάσετε με το μολύβι δικά σας Μάνταλα. Φτιάξτε ομόκεντρους κύκλους και τις ακτίνες τους, με τη βοήθεια χάρακα και διαβήτη ή ελεύθερα, με το χέρι σας.

Η παρατήρηση των Μάνταλα ενθαρρύνει τη συγκέντρωση και τον διαλογισμό. Αποσπάστε από το τετράδιο τη σελίδα με τη ζωγραφιά που σας αρέσει και σας εμπνέει περισσότερο. Παρατηρήστε την και αφήστε τις σκέψεις σας να αποδράσουν. Σιγά σιγά οι μύες σας θα χαλαρώσουν και θα σας κατακλύσει απόλυτη γαλήνη.

5-10 λεπτά την ημέρα αρκούν για να αναζωογονηθείτε!





Ενώστε τις τελίτσες και συμπληρώστε το κέντρο του μοτίβου με δικά σας σχέδια.

Τετράδιο Anti-stress

50 Μάνταλα για
να χαλαρώσετε

ZEN

Παραμείνετε ζεν χάρη στα Μάνταλα!

Ως σχέδια με γεωμετρική δομή, τα Μάνταλα –όρος που προέρχεται από την Ινδία– συμβάλλουν στον διαλογισμό. Στο τετράδιο αυτό, θα βρείτε 50 διαφορετικά Μάνταλα για να χρωματίσετε. Δεν υπάρχει κανένας κανόνας: μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, όλα επιτρέπονται. Αφεθείτε στα χρώματα και μη σκέφτεστε τίποτε άλλο παρά μόνο την κίνηση του χεριού σας πάνω στο χαρτί.

5-10 λεπτά την ημέρα αρκούν για να ξεκάσετε το στρες!

Ζωγραφίστε και το άλλο βιβλίο της σειράς:



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΖΗΣ: 18626