



# MANDALAS DE BOLSILLO 9

## GEMMA ZARAGÜETA

Más de 30 mandalas para colorear.

Formato reducido para que puedas pintar mandalas donde más te guste.

ISBN: 978-987-747-581-4

Características: 14 x 14 cm - 80 páginas -

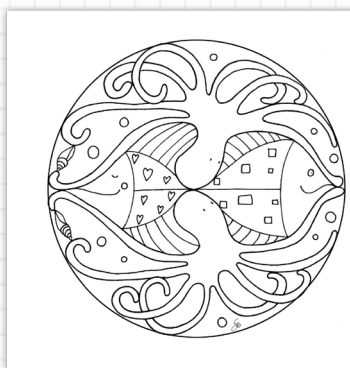
Tapa blanda.

Territorio: América.

Género: Entretenimiento / Tiempo libre /

Arte.

Público sugerido: Niños.



*Tapa a 4 colores con laminado brillante.  
Interior a un color*

### RESUMEN

El mandala es la FORMA misma de la VIDA, del crecimiento a partir de un punto de origen que proporciona energía al conjunto.

Es la imagen del constante ir y venir entre el interior y el exterior, del movimiento vital de todo ser, que oscila entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la fuente.

Es la fuerza centrífuga, que lleva al niño a descubrir el mundo, y la fuerza centrípeta, que conduce al adulto a la introspección.

### CONSEJOS Y SUGERENCIAS

La experiencia indica que:

- Pintar mandalas es una actividad libre, nunca debe ser impuesta.
- Es recomendable trabajar a plena luz del día o con buena iluminación.
- No es aconsejable comenzar un nuevo mandala antes de que el anterior esté terminado.

## AUTORA

**Gemma Zaragüeta** nació en Barcelona en 1983. Estudió Ilustración en la Escuela Massana de Barcelona. Ha colaborado en varias revistas aportando sus ilustraciones. También ha realizado varias exposiciones. Ahora nos brinda su arte y su talento en forma de mandalas.

## FORTALEZAS

- Mandalas desarrollados especialmente para niños, con formas simples para que los más pequeños emprendan esta aventura.
- Originarios de la milenaria cultura oriental, los mandalas y la actividad de pintarlos ayudan a meditar, concentrar la energía y relajarse.
- Vuelve el cómodo formato de mandalas para llevar siempre a tu lado.
- Una práctica para todas las edades, recomendada por especialistas por sus beneficios para el bienestar.

## PALABRAS CLAVE

Colorear, entretenimiento, meditación, zen, pintar