**Poniedziałek, 06.04.2020r**

**MANDALE**

Nasze dzisiejsze zadanie ma na celu uspokojenie, wyciszenie, ćwiczenie koncentracji, skupienie, oderwanie od natłoku myśli.

Przygotuj dla siebie spokojne i wygodne miejsce. Przynieś na stół farby, nożyczki, cyrkiel (lub talerzyk i ołówek), pisaki, duży kawałek papieru i różne przyprawy, które znajdziesz w domu. Wyłącz telefon. Kliknij w link, aby te dźwięki pomogły Ci oderwać swoje myśli.

<https://www.youtube.com/watch?v=BzpheDcdgzg&t=12s>

Jest to moja propozycja, jeśli te dźwięki nie pomagają Ci się zrelaksować – wybierz inne.

Przed zabraniem się do dzieła wywietrz pokój i odetchnij głęboko. Na papierze narysuj koło, jeśli nie uda Ci się cyrklem – odrysuj talerzyk. Równo i starannie wytnij koło. W środku narysuj i pokoloruj wzór , według uznania, sam wybierasz kolory i wzór jaki w środku się znajdzie. Użyj farb, pisaków lub przypraw. Mam nadzieję, że po zakończonej pracy prześlesz mi zdjęcie swojego dzieła.:)

Poproś innych domowników, aby spróbowali przenieść swoje emocje na papier razem z Tobą ☺

**Podpowiedź** : w środku możesz narysować wszystko co zechcesz. Tu znajdują się tylko przykłady.

