

Mandalas èn segns simbolicas tradiziunals che derivan da las culturas tibetanas u indianas. Tradiziunalmain vegnivan els fatgs cun sablun da differentas colurs ed eran ovras passegeras ch'èn vegnidas destruidas da la plievgia e dal vent.

Il pled «MANDALA» è emprestà dal sanscrit (indic vegl) e vul atgnamain dir «cercul». Savens sa tracti d'ina cumbinaziun da differents simbols ch'èn ordinads uschia, ch'els furman ensemen in cercul concentric cun blers detagls. En il budissem sa tracti d'ina represchentaziun simbolica da l'univers cun furmas geometricas e simmetricas, ordinadas enturn in center che serva sco agid per la mediaziun. Ils effects terapeutics èn enconuschents, e concepir in mandala duai gidar da sa centrar da nov, da viver en il mument actual e da reducir uschia stress.

Nus ta proponin oz da far tes agen mandala e d'integrar en el tut quai che contribuescha tenor tes avis a tia sanadad. Tes mandala na vegn betg ad esser passager! Ti pos metter en salv tes mandala da sanadad ed al duvrrar pli tard da tut temp per reflectar modas da cumportament ed acziuns che ta pudessan esser nizzaivlas en situaziuns da vita da pli tard.

### INSTRUCZIUN

#### 1. Prenda in fegl da palpiri e dovra quatter differentas colurs per ils suandants secturs:

- Fa en furma da plects-clav u da simbols ina glista da modas da cumportament ch'èn bunas per tia **sanadad fisica** tge che ti avessas da mangiar e da baiver, ma er, tge che ti avessas da far, per che ti ta sentas bain en tes corp.
- Fa alura ina glista da plects-clav/simbols per chaussas che ti dovras per tia **sanadad psichica** (per ta sentir bain «en tes chau»).
- Cumpiglia en la medema moda e maniera chaussas ch'èn impurtantas per tai, per che ti chattias che tias interacziuns cun auters sajan positivs e per che ti possias promover **tia sanadad sociala**. Resguarda er quai che ti demussas ad auters: Interess e chapientscha per auters han savens er per consequenza elements positivs che rinforzan nossa sanadad sociala e che chaschunan che nus ans sentin bain cun auters.
- T'occupa la finala da **la sanadad ambientala**. Tge dovras ti per ta sentir bain en tes ambient?

#### 2. Ta lascha inspirar libramain dals mandalas qua survart e dissegna tes mandala da sanadad sin in fegl DIN A4.

- Prenda in cercul, sche ti vuls lavurar en moda fitg precisa u dissegna libramain, sche ti vulestas far in mandala cun dapli fantasia.
- Guarda che tias furmas èn grondas avunda, per ch'ils plects-clav u ils simbols hajan piazza en ellas en la proxima etappa.
- Mintga cercul represchenta in sectur da la sanadad (fisica, psichica, sociala ed ambientala). Als colurescha cun las quatter colurs che ti has tscherni e scriva alura en mintga motiv ils plects-clav/simbols ch'èn impurtants per tai.
- Ti pos agiuntar senz'auter ulteriurs motifs u prender anc autras colurs per embellir tia ovra.

