



# BENEFICIOS DE CREAR MANDALAS

## REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

La simetría y el proceso de creación actúan como un refugio mental, disminuyendo las pulsaciones y calmando la mente

## CONEXIÓN CON EL ENTORNO

Al usar elementos naturales, se comprende mejor el entorno, las estaciones y los ciclos de vida

## CONEXIÓN GRUPAL

favorece la conexión grupal y la creatividad artística efímera

## EQUILIBRIO

Ayuda a ordenar ideas y gestionar emociones, siendo más conscientes de nuestro mundo interno, fomentando la autorregulación emocional y el autoconocimiento

## FOMENTO DE LA CREATIVIDAD Y PACIENCIA

Diseñar con formas, colores y texturas orgánicas estimula el hemisferio derecho del cerebro (parte creativa, espacial y emocional, que suele estar más aletargada), activa la concentración y desarrolla la paciencia al trabajar en detalles

## MEDITACIÓN ACTIVA

Ofrece una alternativa de meditación para personas que encuentran difícil la práctica en silencio

