

Kolorowanie mandali

Kolorowanie tych pięknych wzorów, które nazywamy mandalami, pozwala nam odpocząć i zrelaksować się. To świetna metoda na rozładowywanie stresu. Dbając o zdrowie warto sięgać po różne sposoby na zmniejszenie odczuwania stresu, a to ćwiczenie nadaje się idealnie. Do jego wykonania zachęcam do odtworzenia cichej i spokojnej muzyki, która też pozwoli ci się odstresować.





