



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Pintamos un mandala"

Propósito

Focalizar la atención y cultivar presencia plena.

 Modalidad	Virtual / Presencial
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	Según edades
 Recursos necesarios	Hojas con mandalas impresos en blanco y negro y materiales para colorear

Desarrollo

Primer momento

Eligiendo postura o escuchando una canción u otra propuesta previa (no es requisito) cada uno se dispone a tener un rato para pintar su mandala.

Segundo momento

Mientras lo pinta el facilitador cada tanto invita a estar presentes mediante preguntas tales como: ¿ cómo fue que elegiste el color que estás usando? ¿estás presente en el movimiento que estás haciendo? ¿qué sentís ahora en la mano que no está pintando?