



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES

25 años

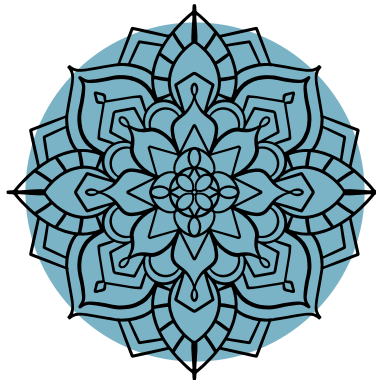
MANDALAS

MEDITA A TRAVÉS DE LA
CREATIVIDAD

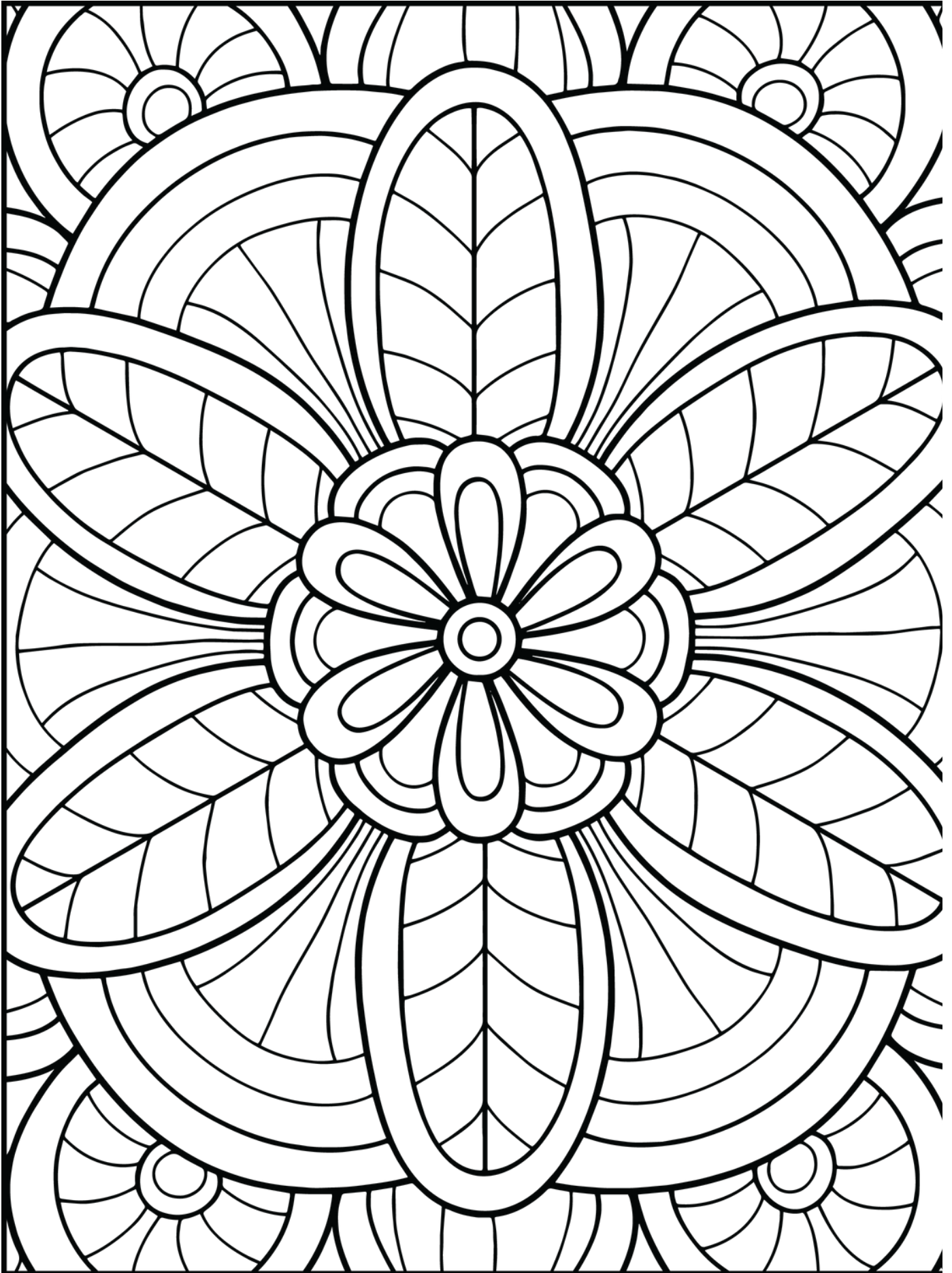
¿QUE SON LOS MANDALAS?

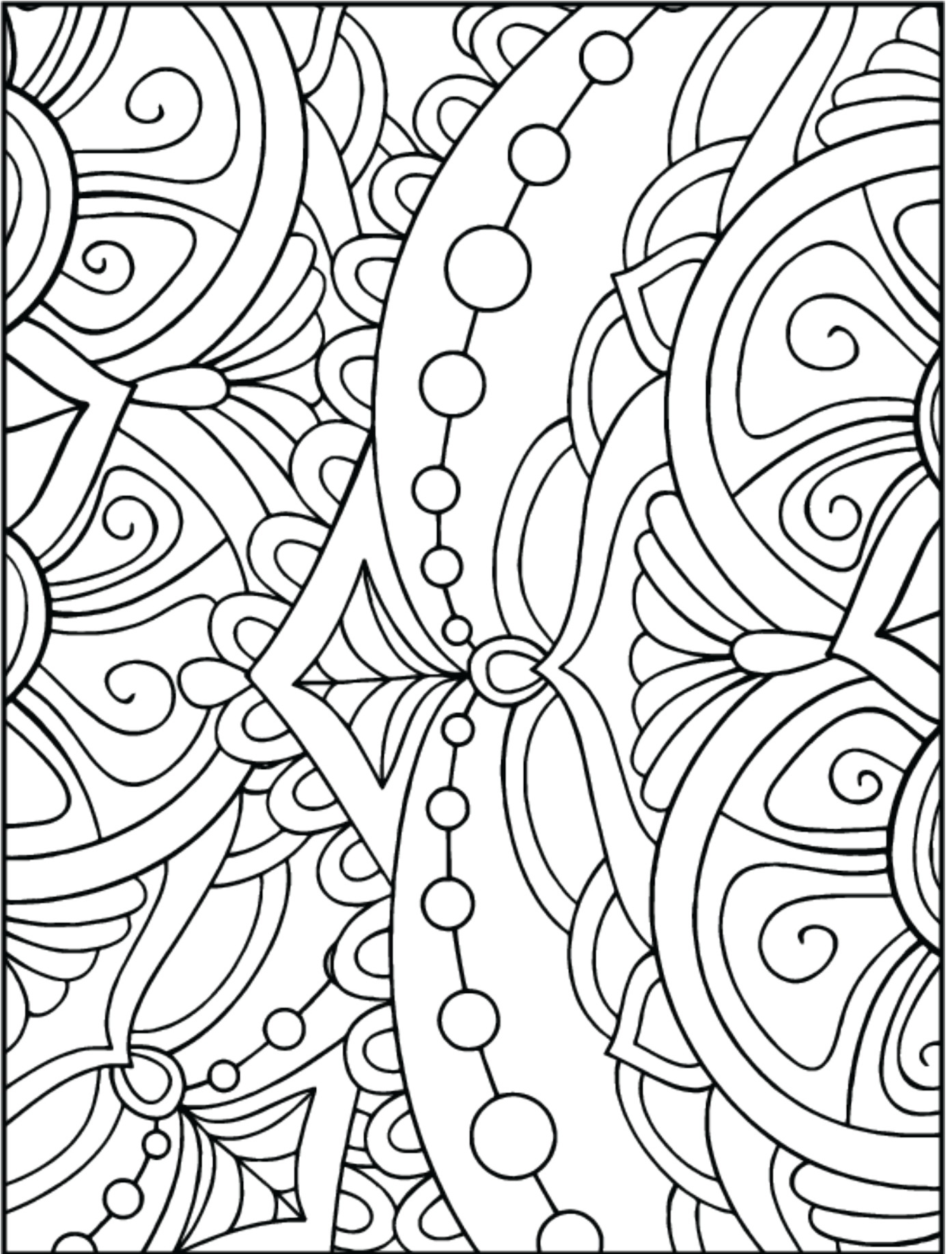
Un mandala es una representación del universo como un todo organizado y armónico cuyas fuerzas se ven reflejadas en la mente humana.

Suele constar de un punto central, un espacio medio de patrones con formas, líneas y siluetas.

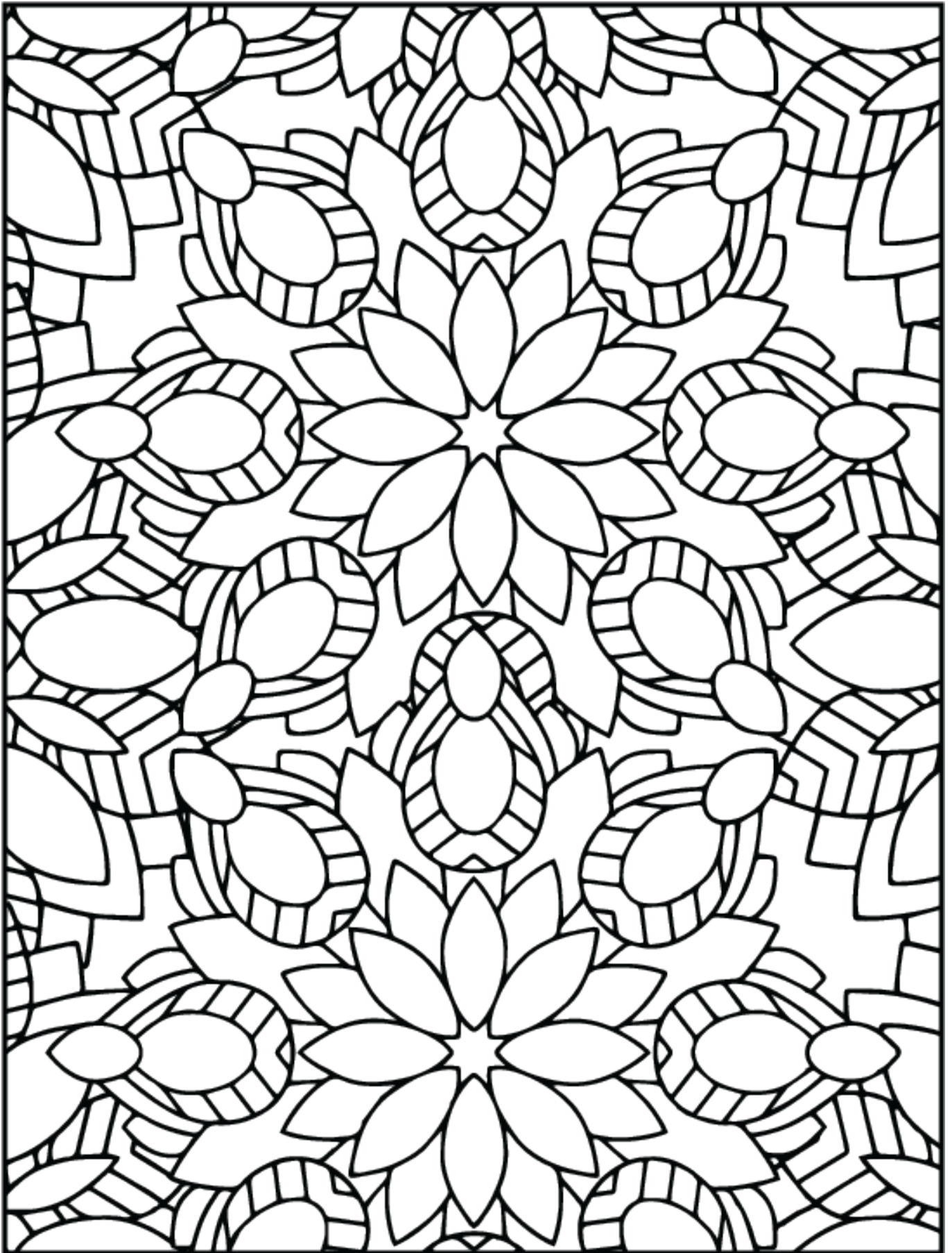




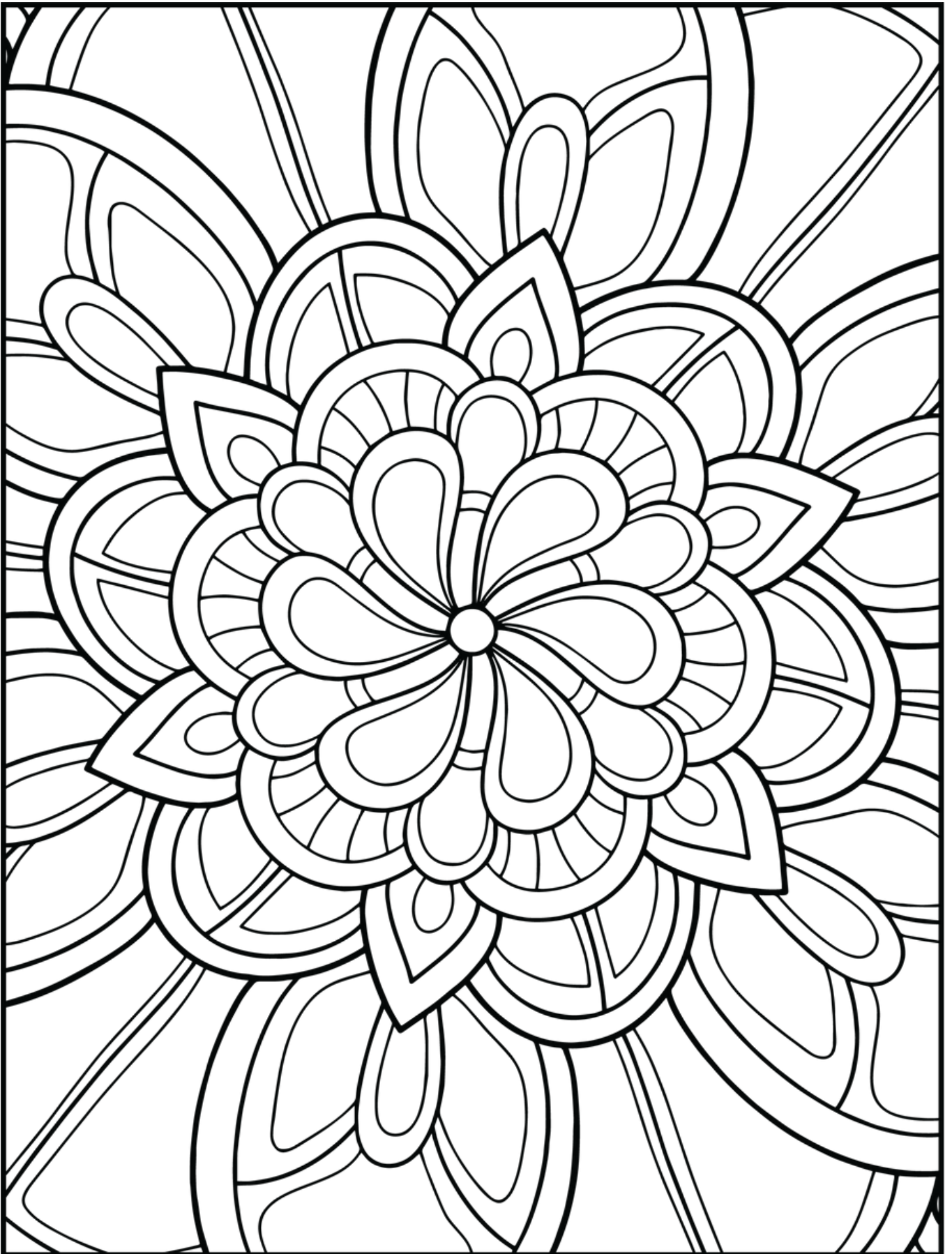




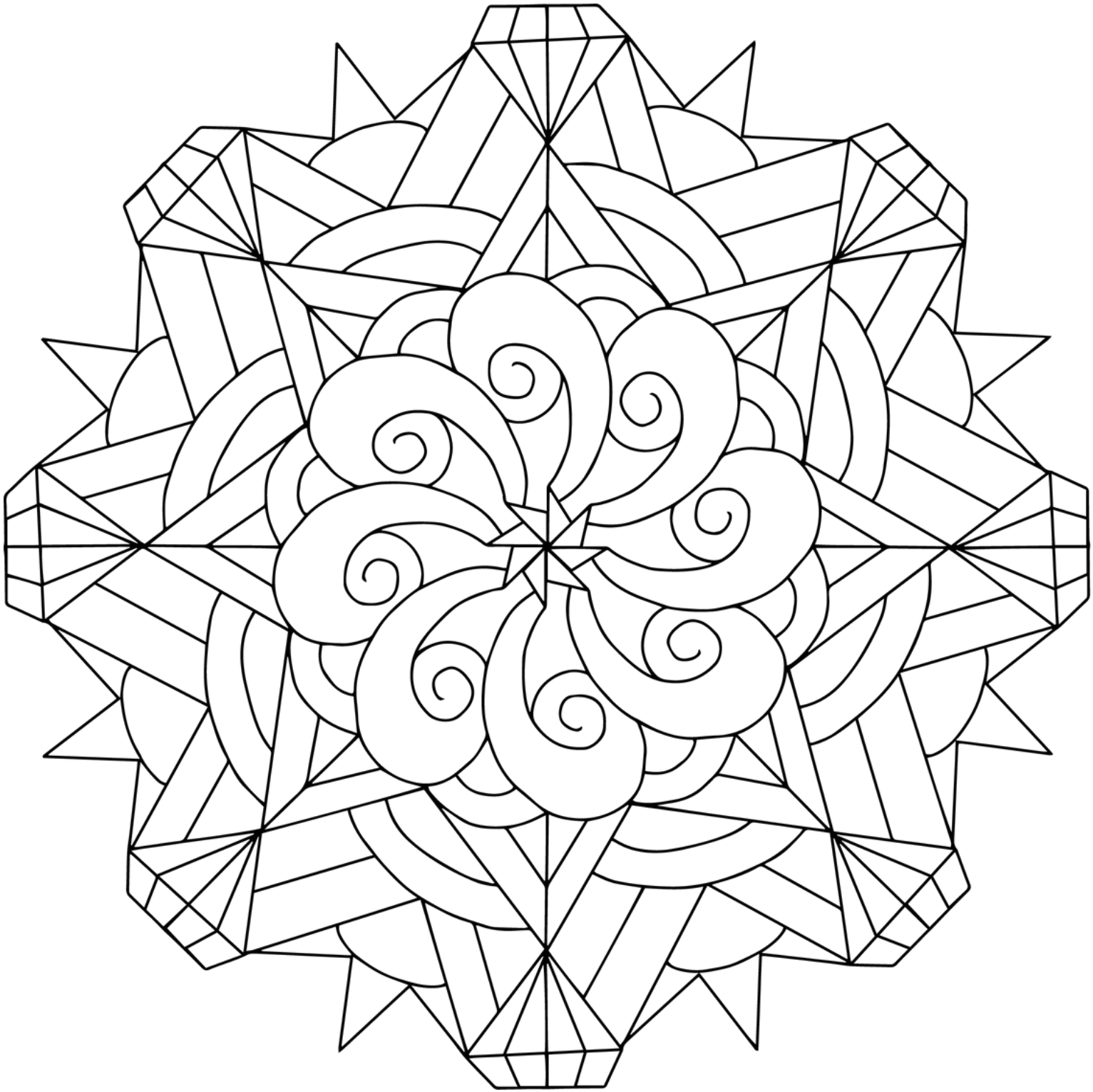


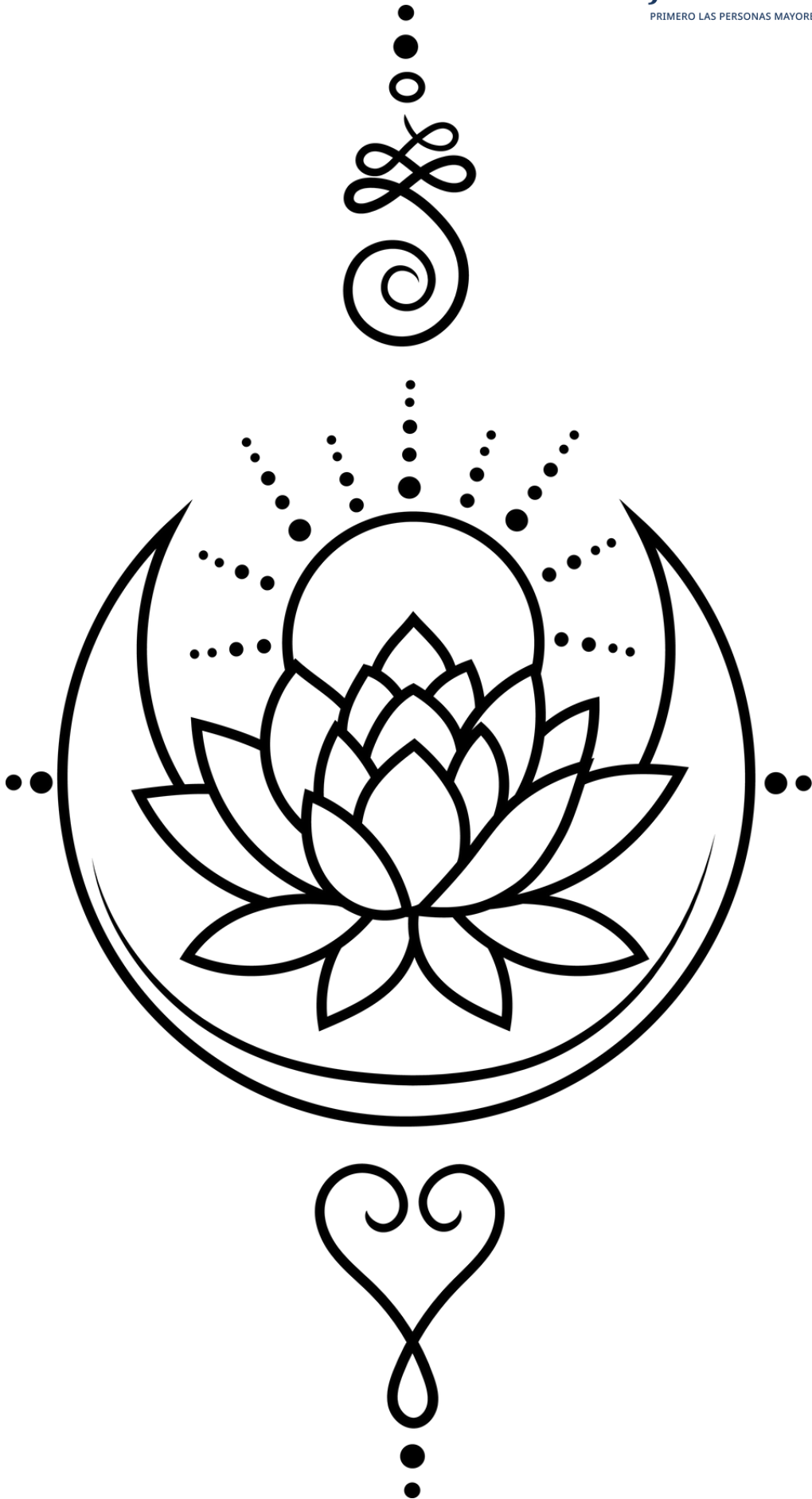


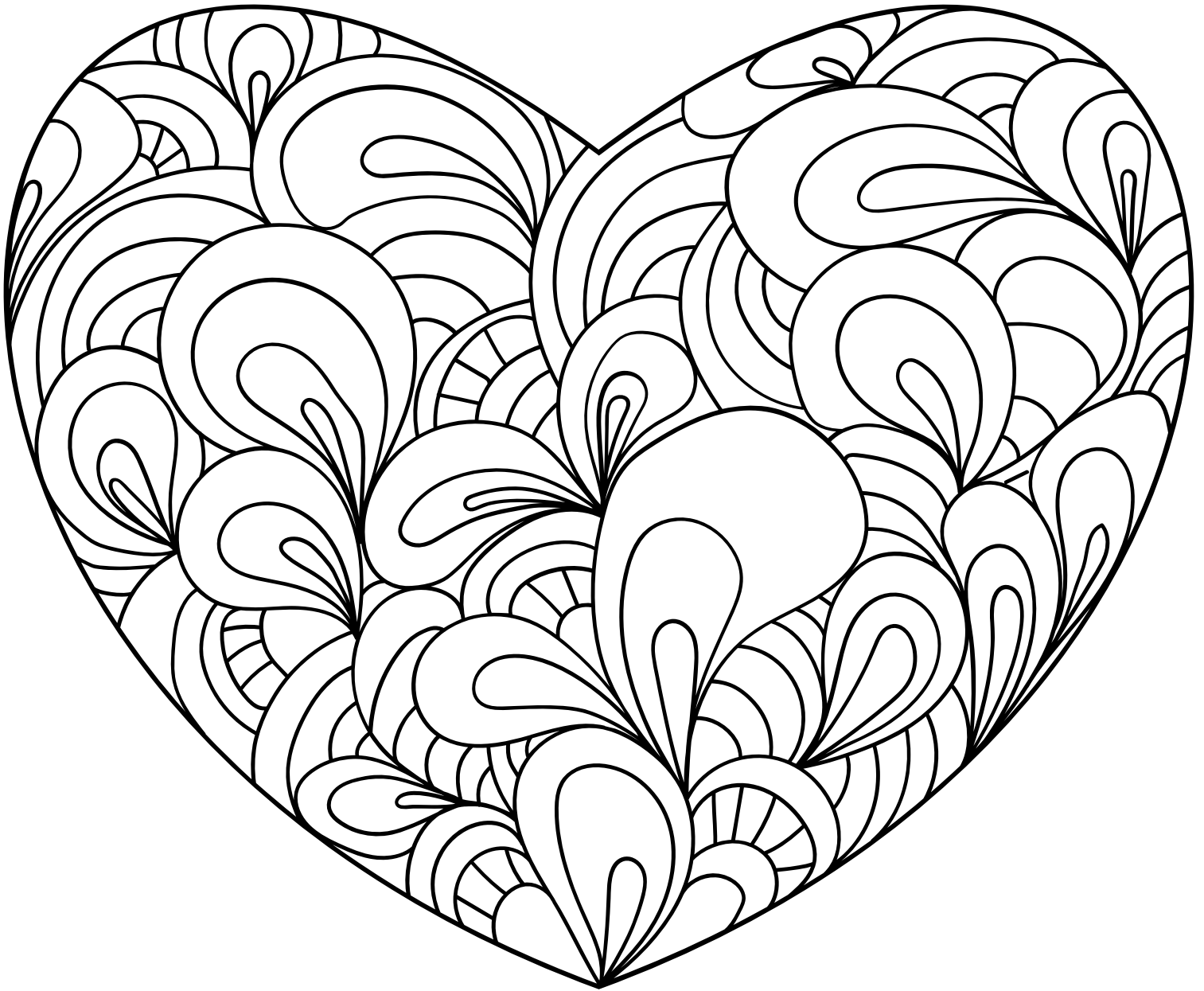


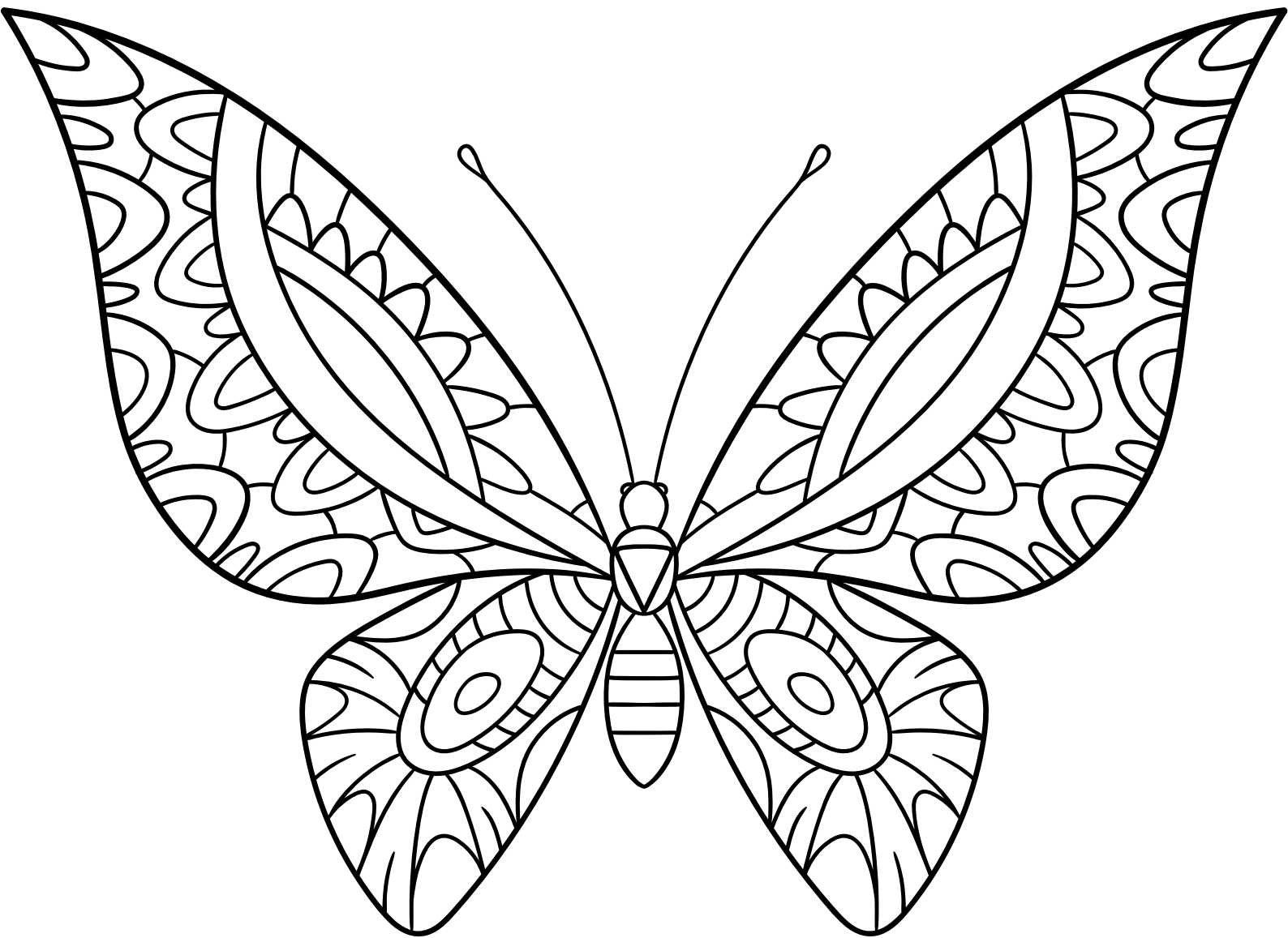








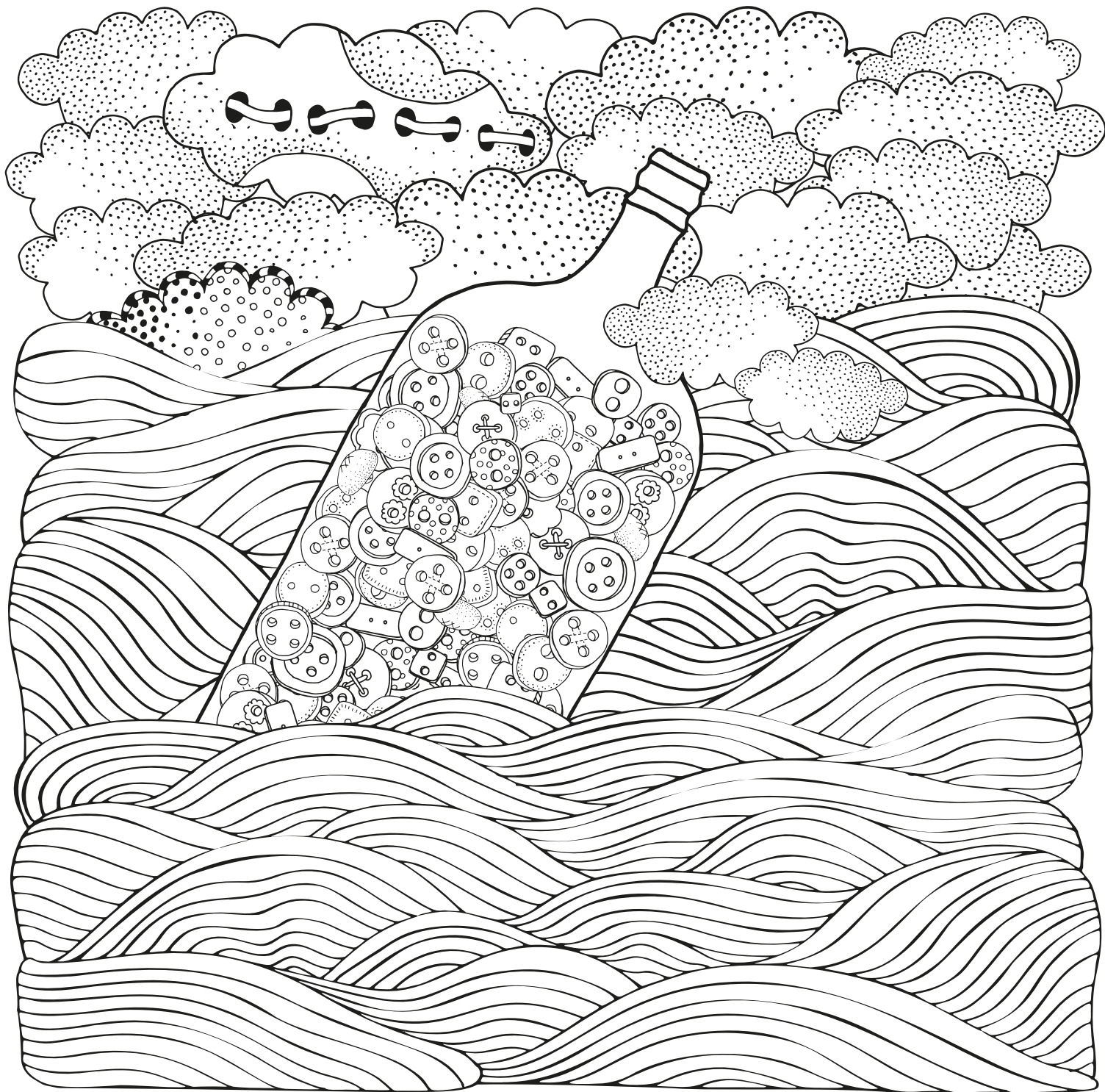












BENEFICIOS

- **Aporta tranquilidad y relajación**
- **Previene la ansiedad, estrés o angustias**
- **Fomenta la creatividad**
- **Ejercita la motricidad de las articulaciones**
- **Mejora el autoestima**
- **Incrementa la paciencia, atención y otras funciones cognitivas**
- **Resulta entretenido como actividad de ocio**

