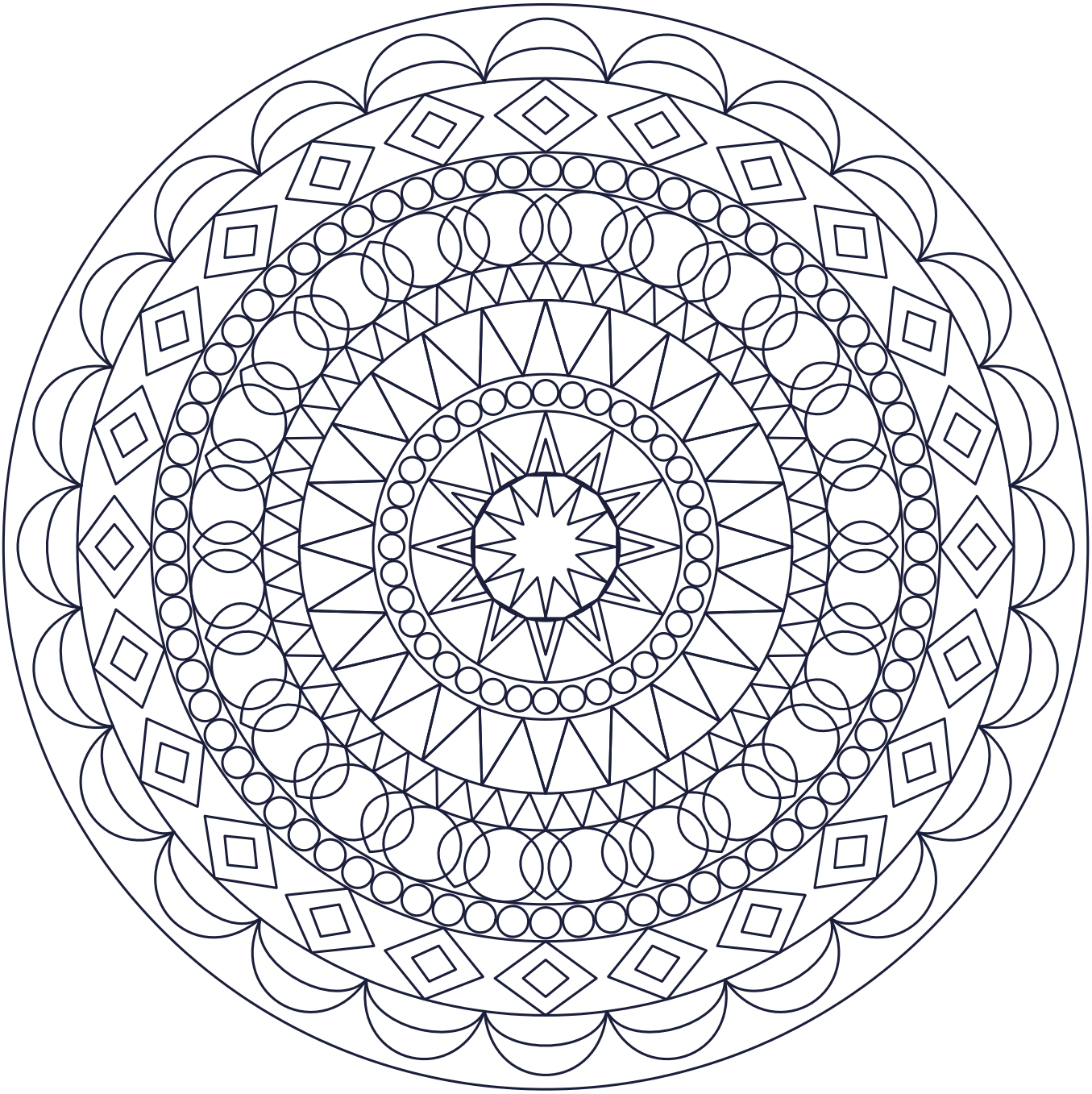
MANDALA 1 Z 10

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

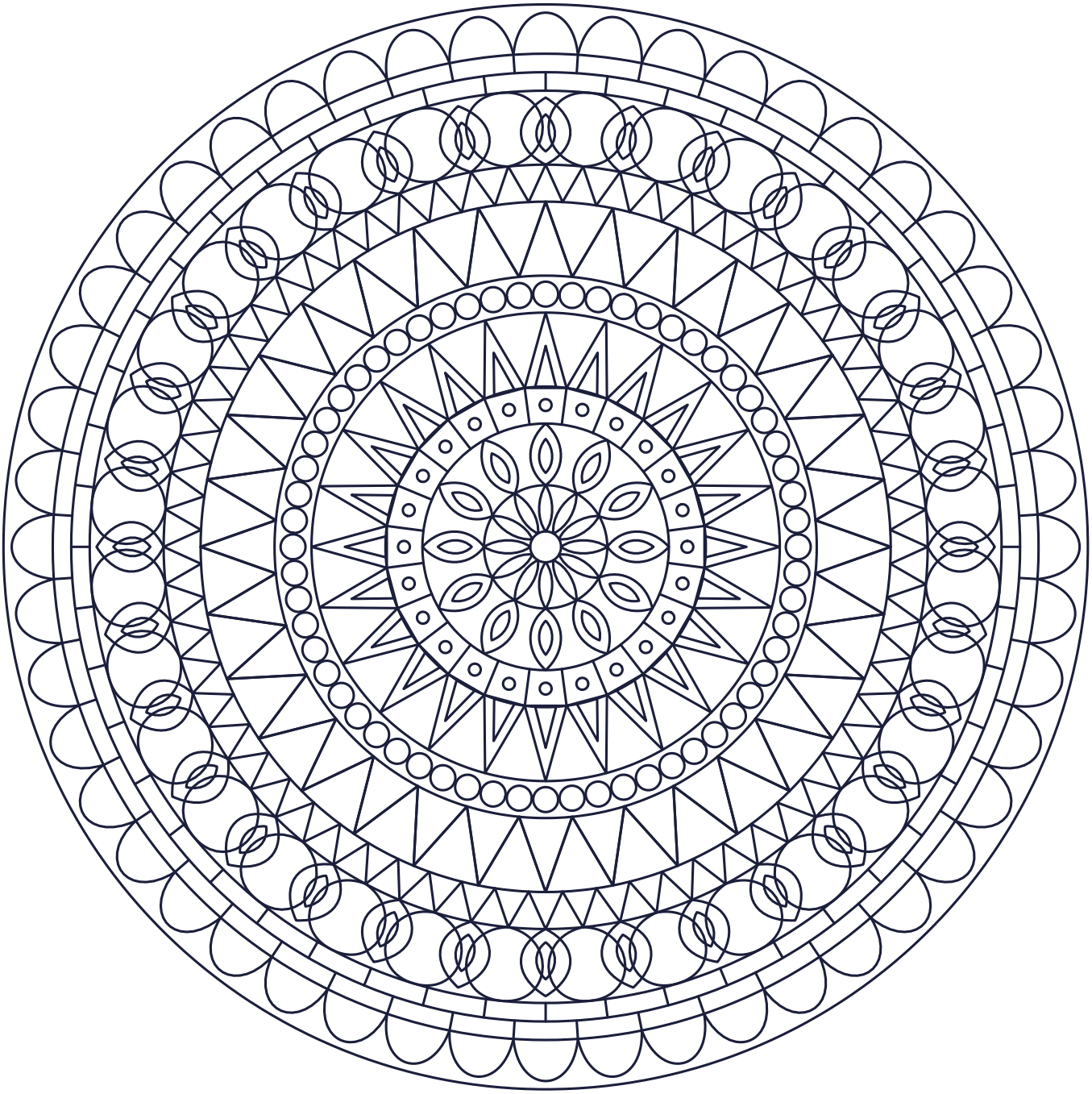
od 10 lat · dorośli



Koloruj cienkopisami lub ostrymi kredkami – pola są drobne.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

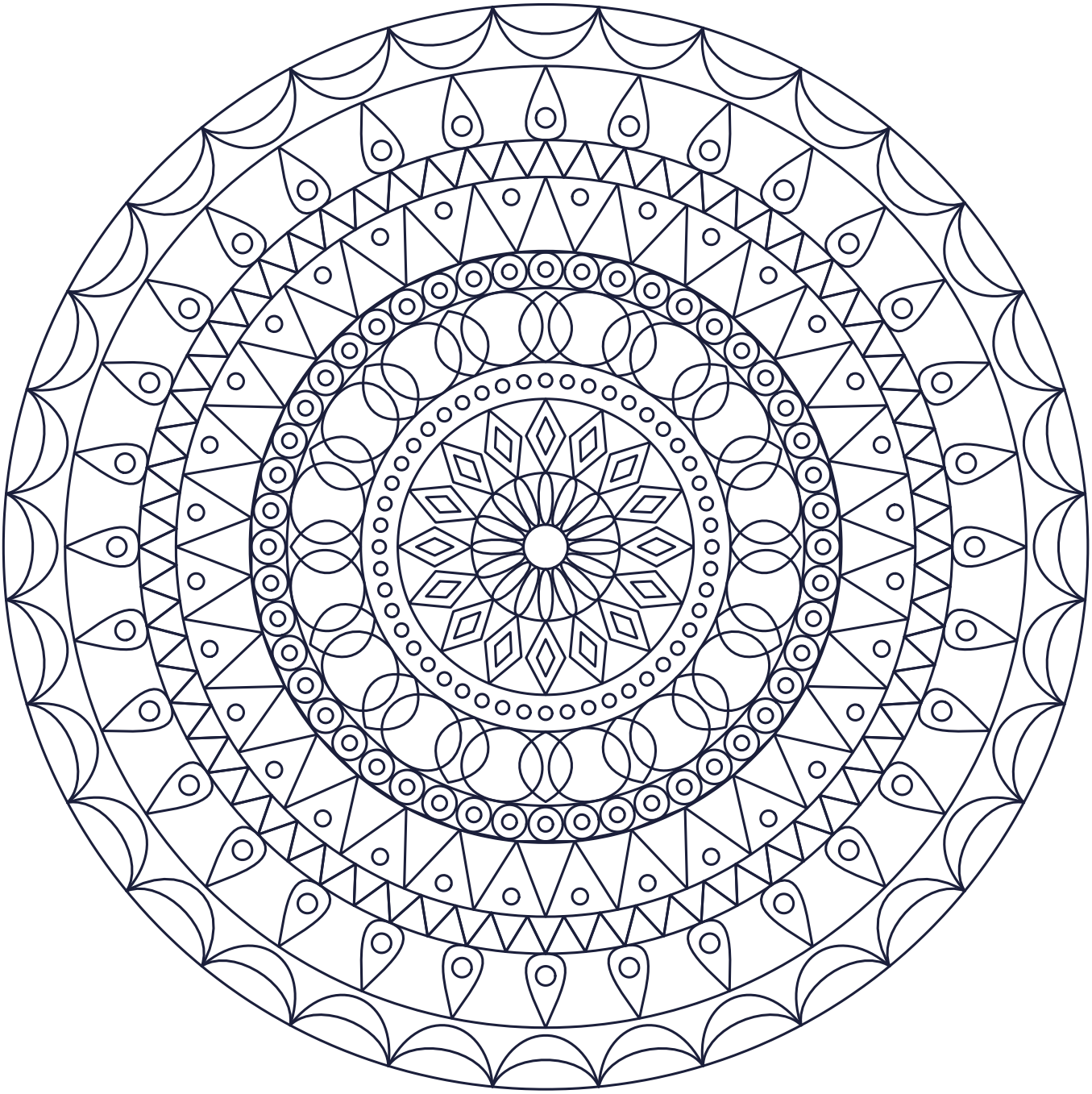
od 10 lat · dorośli



Wybierz paletę 4 kolorów i powtarzaj ją w każdym pierścieniu.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

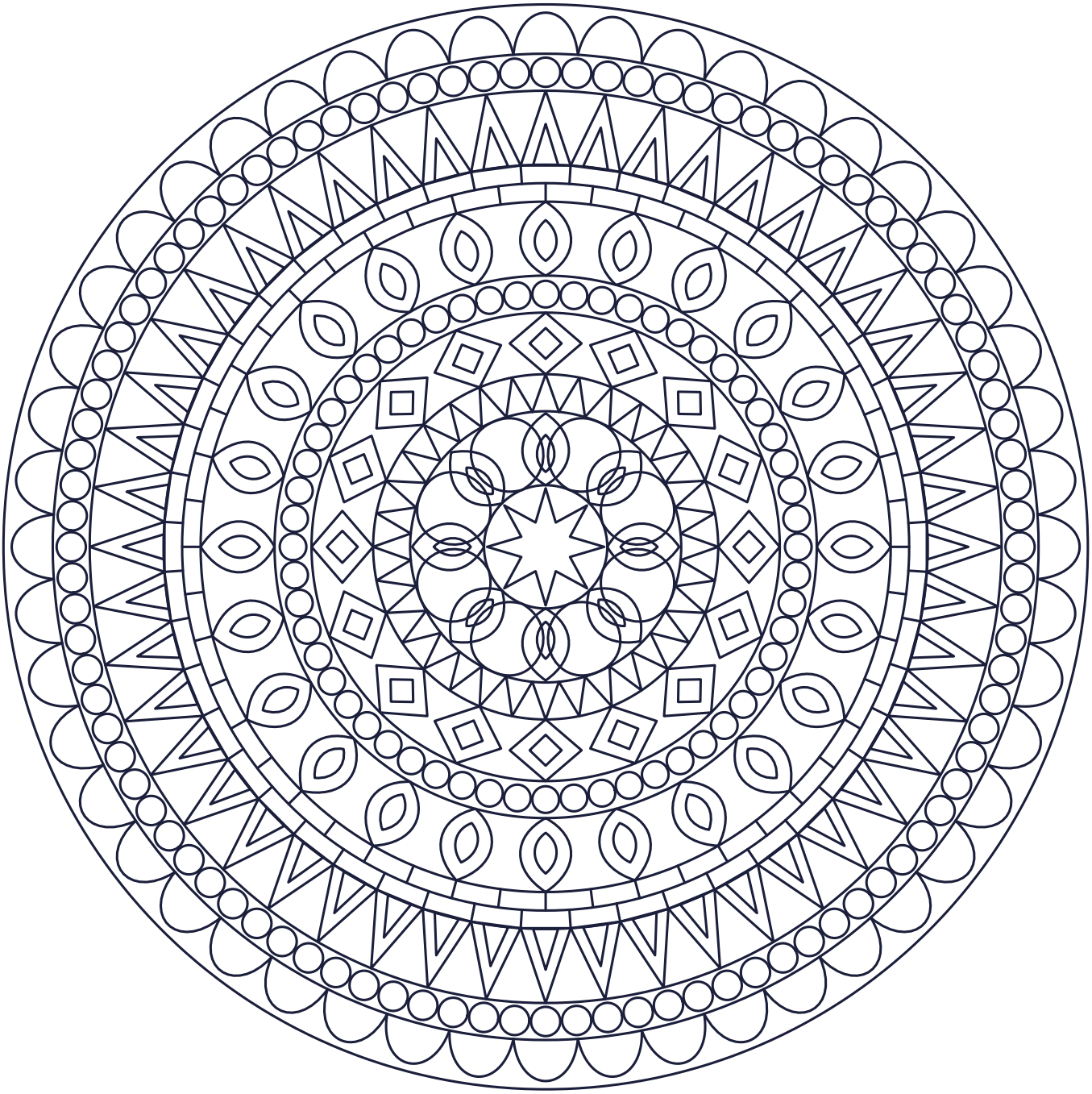
od 10 lat · dorośli



Spróbuj kolorować tylko odcieniami jednego koloru.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

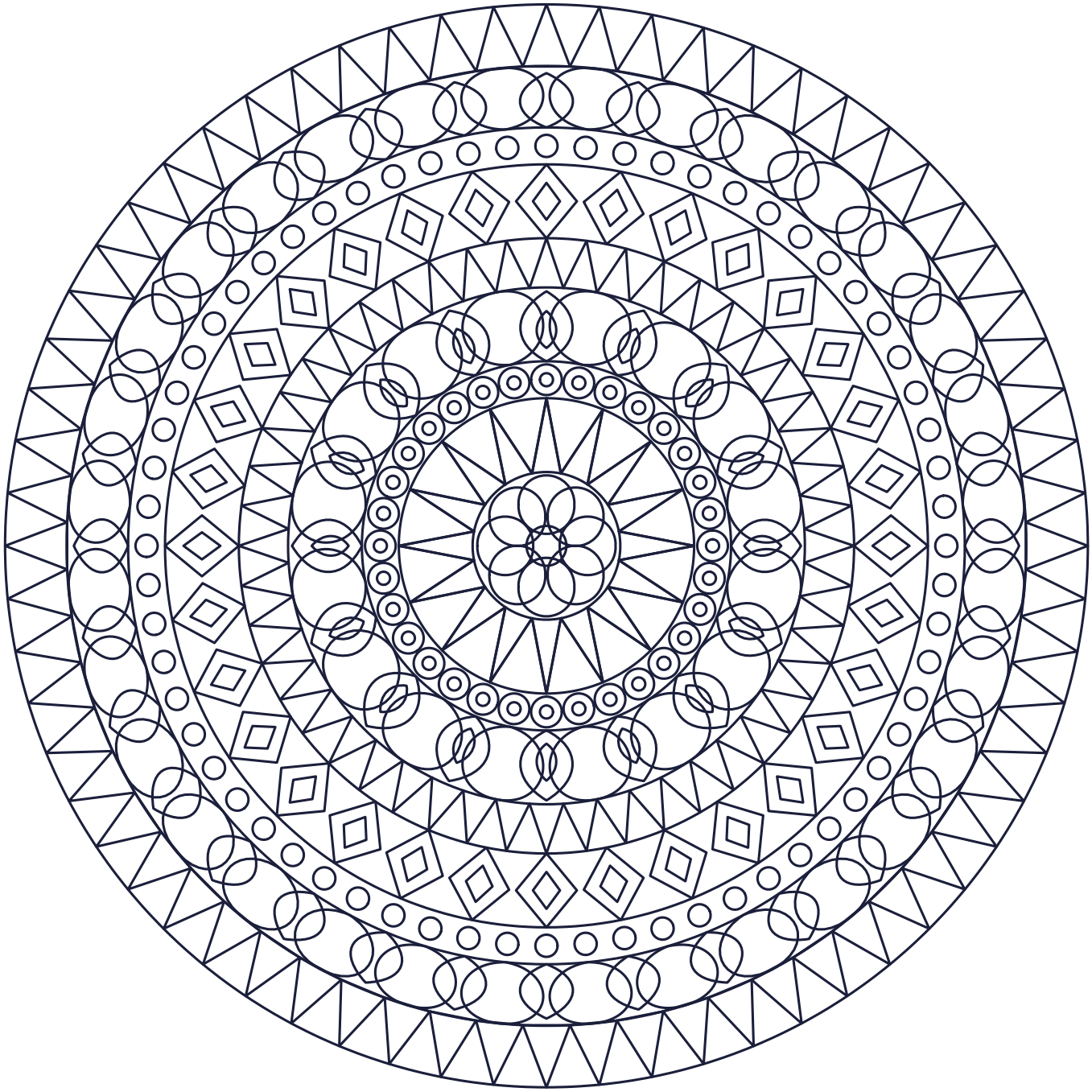
od 10 lat · dorośli



Zostaw niektóre pola białe – wzór nabierze lekkości.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

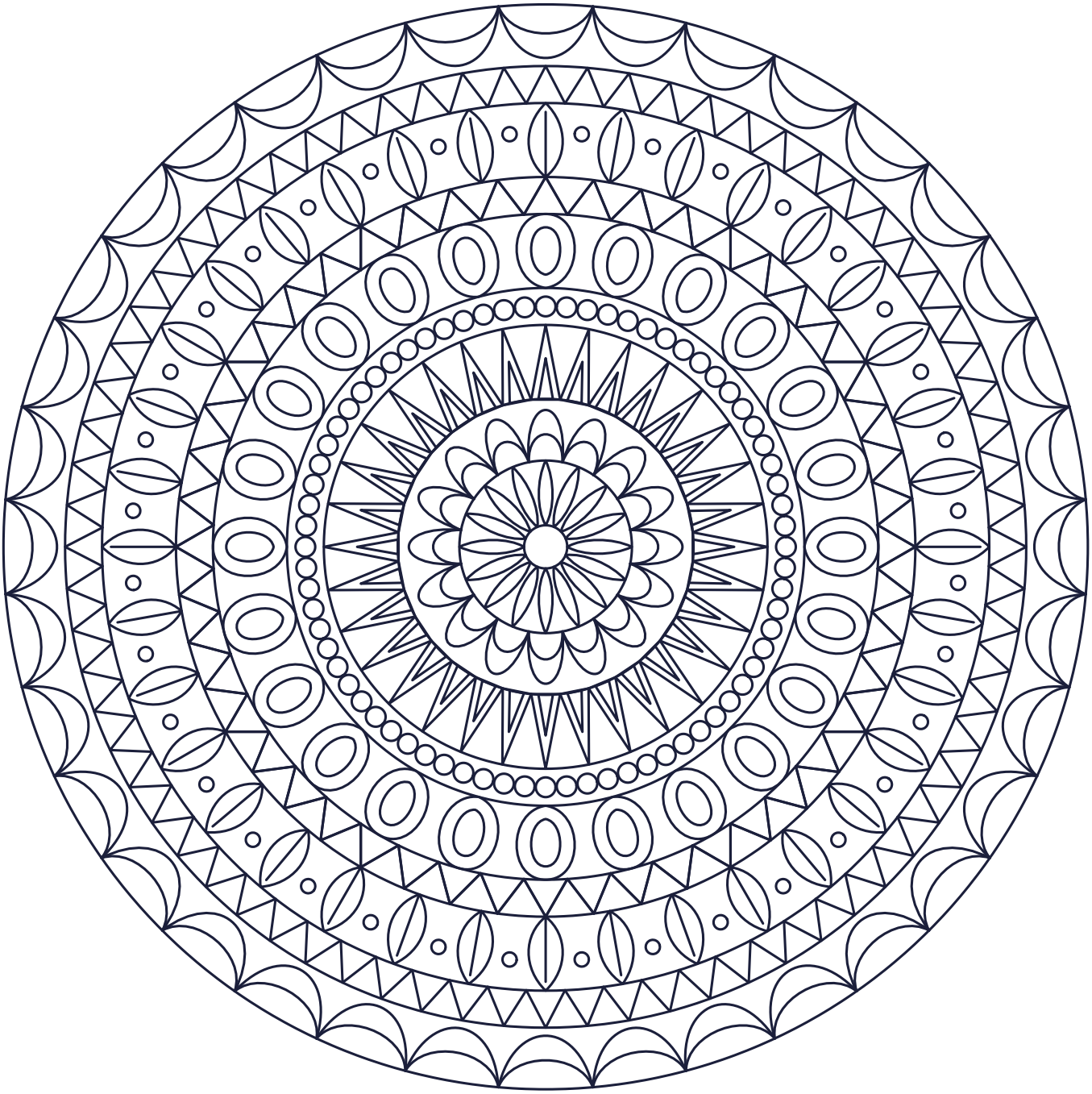
od 10 lat · dorośli



Pierścienie trójkątów wyglądają świetnie w kolorach naprzemiennych.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

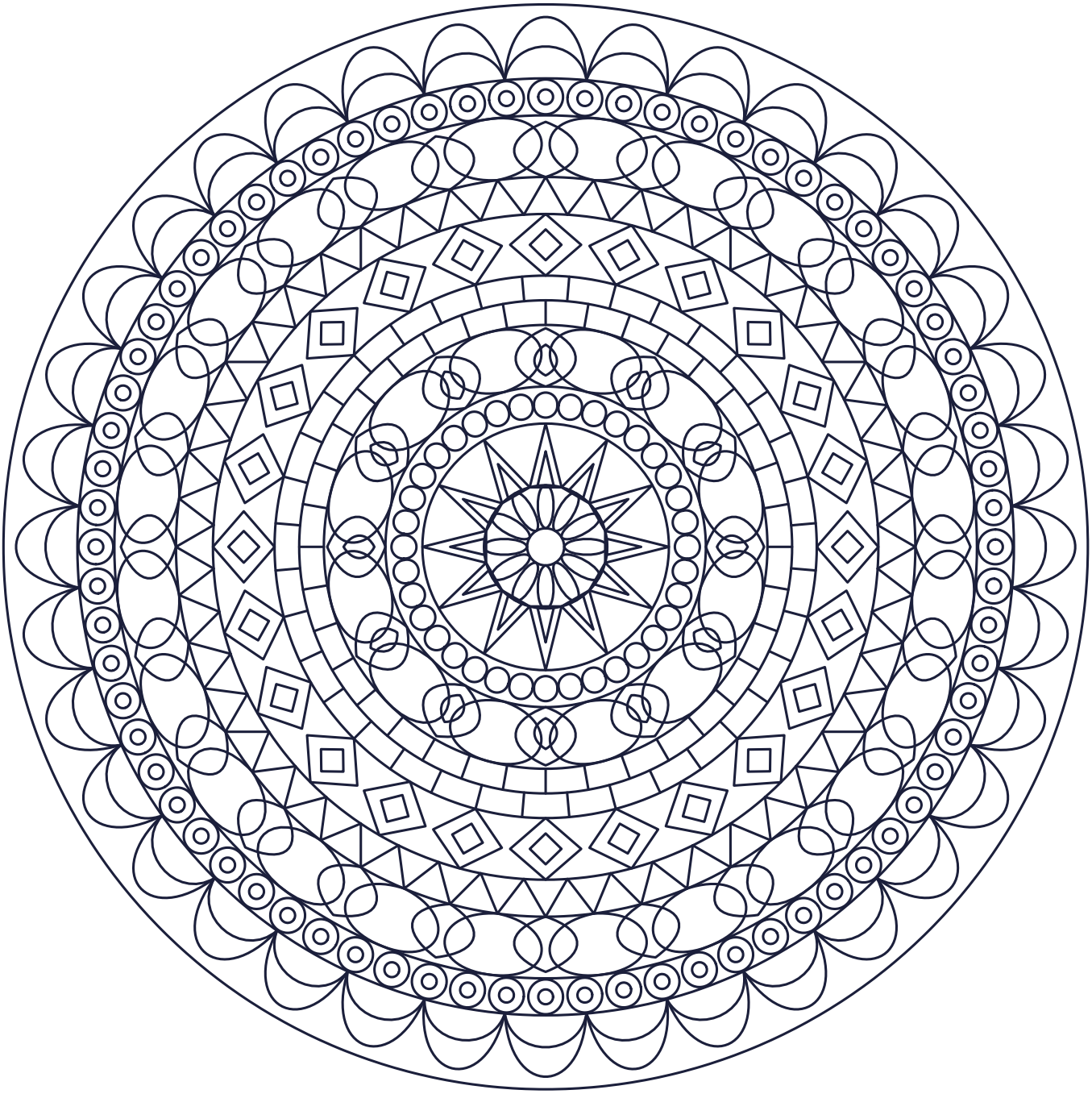
od 10 lat · dorośli



Zacznij od zewnątrz i kieruj się do środka.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

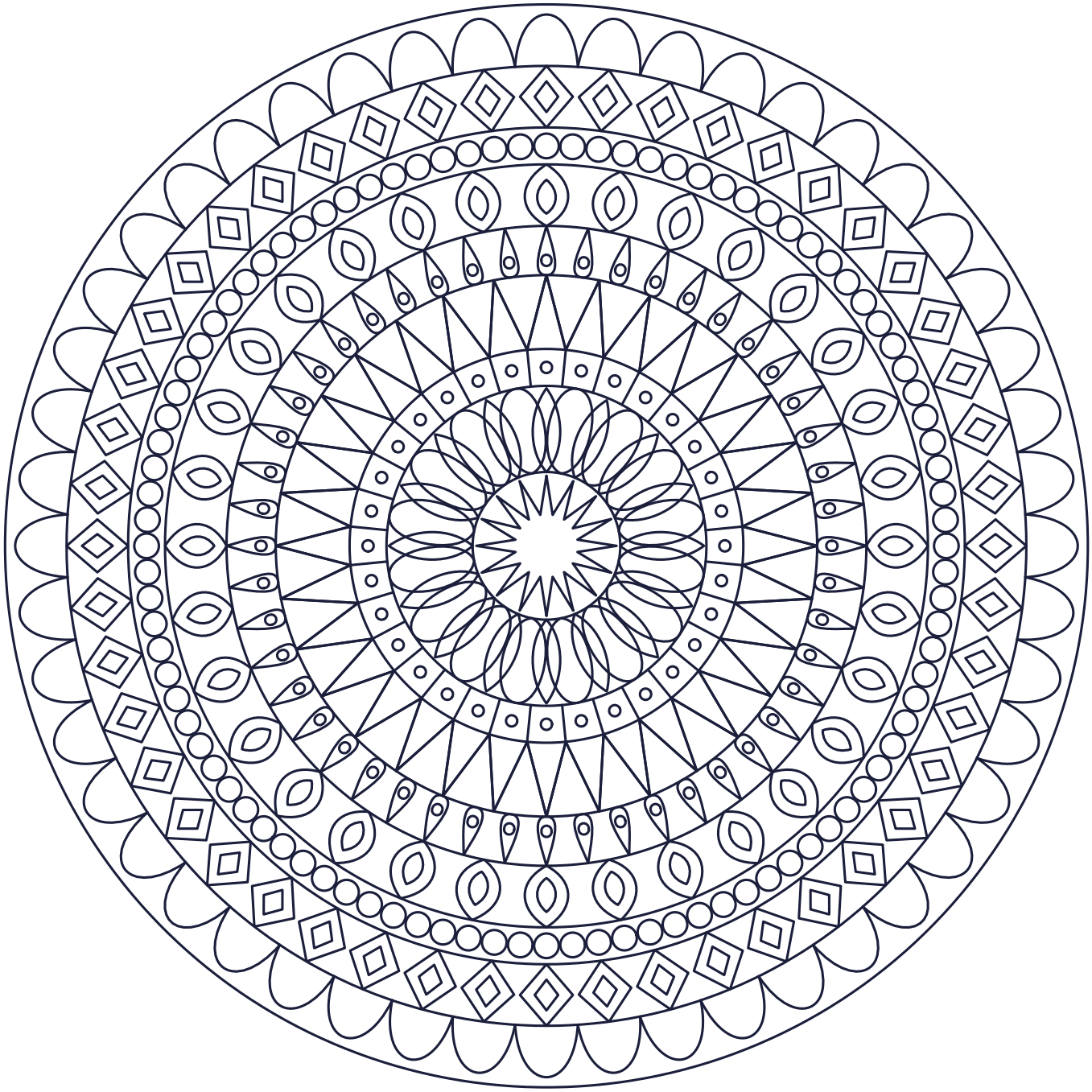
od 10 lat · dorośli



Ciemne tło w małych polach podkreśli płatki.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

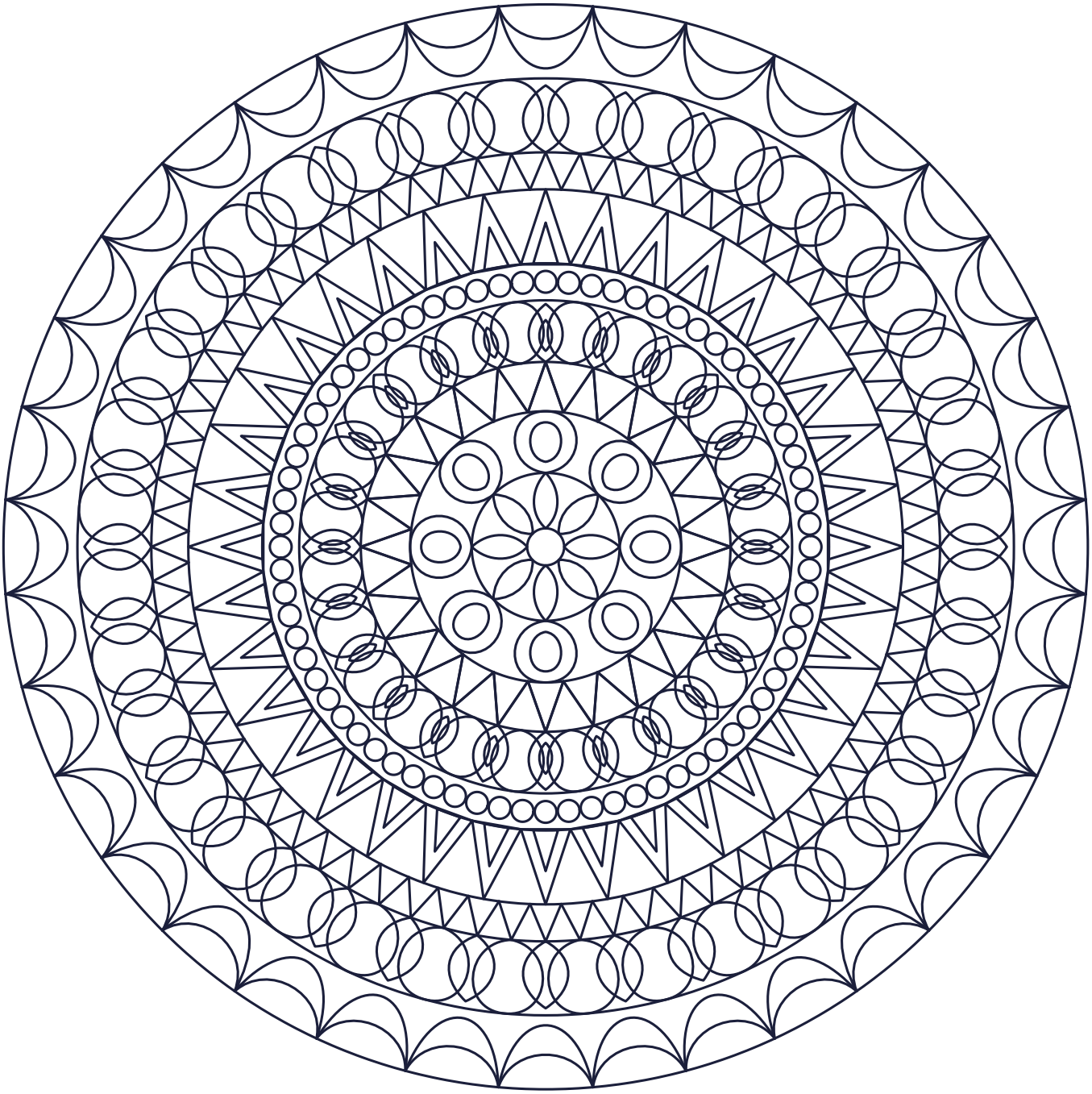
od 10 lat · dorośli



Użyj złotego lub srebrnego żelopisu do kropek.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

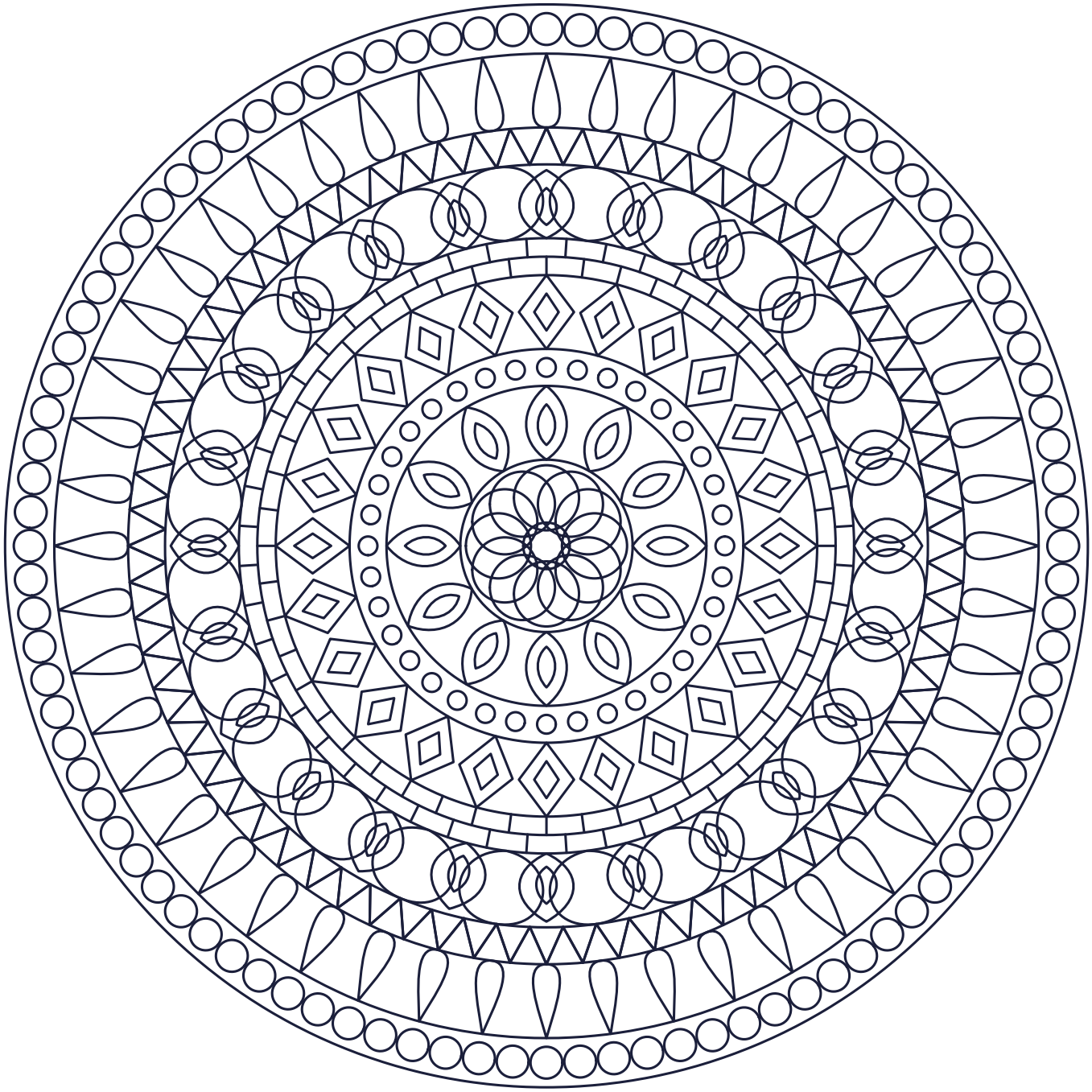
od 10 lat · dorośli



Koloruj przy spokojnej muzyce – po 15 minutach zrób przerwę.

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

od 10 lat · dorośli



Gotową mandalę oprawioną w ramkę można podarować.

DLA DOROSŁEGO: JAK KORZYSTAĆ

Mandale dla dorosłych – wzory geometryczne

od 10 lat · dorośli

Dla kogo są te mandale?

Dla dorosłych, seniorów z dobrym wzrokiem i dzieci od ok. 10 lat, które lubią precyzyjną pracę. Wzory mają 8–10 pierścieni i od 8 do 96 powtórzeń – kolorowanie jednej mandali to 1–2 godziny.

Czym kolorować?

Najlepiej cienkopisami 0,4 mm, żelopisami albo kredkami ołówkowymi z ostrym grafitem. Grube flamastry wychodzą poza drobne pola. Warto podłożyć kartkę pod spód, żeby nie odbijać się na blacie.

Jak mandale pomagają się wyciszyć?

Powtarzalny ruch i skupienie na jednym, prostym zadaniu pozwalają odłożyć myśli o codziennych sprawach. Kolorowanie przez kwadrans przed snem to dobra alternatywa dla ekranu.

Pomysły na kolory

Paleta monochromatyczna (np. 4 odcienie niebieskiego), paleta „zachód słońca” (żółty, pomarańczowy, czerwony, fiolet) albo naprzemienne kolory w pierścieniach trójkątów i rombów. Białe pola też są częścią wzoru.

Wskazówki techniczne

Drukuj w skali 100% na papierze 100–160 g (lepiej znosi cienkopisy i żelopisy). Linie mają grubość ok. 0,4 mm, więc wydruk musi być ostry – w ustawieniach drukarki wybierz jakość „wysoka”.

Wszystkie wzory w zestawie

