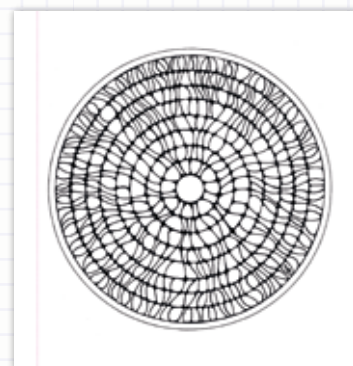


MANDALAS DE BOLSILLO 12

CHRISTIAN PILASTRE

Más de 30 mandalas para colorear.

Formato reducido para que puedas pintar mandalas donde más te guste.



ISBN: 978-987-747-670-5

Características: 14 x 14 cm - 80 páginas -

Tapa blanda.

Territorio: América.

Colección: Mandalas de bolsillo.

Género: Entretenimiento / Tiempo libre /

Arte.

Público sugerido: General.

Ocasión de lanzamiento: Cualquier
ocasión de regalo

*Tapa a 4 colores con laminado brillante.
Interior a un color y páginas troqueladas.*

RESUMEN

El mandala es la FORMA misma de la VIDA, del crecimiento a partir de un punto de origen que proporciona energía al conjunto.

Es la imagen del constante ir y venir entre el interior y el exterior, del movimiento vital de todo ser, que oscila entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la fuente.

Es la fuerza centrífuga, que lleva al niño a descubrir el mundo, y la fuerza centrípeta, que conduce al adulto a la introspección.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

La experiencia indica que:

- Pintar mandalas es una actividad libre, nunca debe ser impuesta.
- Es recomendable trabajar a plena luz del día o con buena iluminación.
- No es aconsejable comenzar un nuevo mandala antes de que el anterior esté terminado.

AUTOR

Christian Pilastre estudió Artes Plásticas en la escuela de Bellas Artes de París desde 1974 hasta 1977 (en el taller de Lemagny). Después pasó un año en la India, donde conoció a su maestro de yoga, Swami Ganeshanand Giri.

Allí empezó a familiarizarse con los mandalas. Entre 1980 y 1995 enseñó yoga en Vendée (Francia) y abrió un centro donde se practican varias disciplinas relacionadas con el desarrollo personal y la creatividad. Paralelamente, se especializó en la creación y dibujo de mandalas y se formó junto a Marie Pré en el uso neuropedagógico de estas figuras. Ha publicado en Francia 5 álbumes para colorear y realiza periódicamente talleres en los que guía a los participantes en la creación de su "Mandala Personal".

FORTALEZAS

- Páginas troqueladas para poder cortar y exhibir tus piezas terminadas.
- Originarios de la milenaria cultura oriental, los mandalas y la actividad de pintarlos ayudan a meditar, concentrar la energía y relajarse.
- Vuelve el cómodo formato de mandalas para llevar siempre a tu lado.
- Una práctica para todas las edades, recomendada por especialistas por sus beneficios para el bienestar.

PALABRAS CLAVE

Colorear, entretenimiento, meditación, zen, pintar