



DIVERTIRSI E IMPARARE COLORANDO I MANDALA

I miei amici animali!

I mandala sono disegni circolari in cui si ripetono motivi geometrici o figurativi che, nella tradizione buddista e indiana, rappresentavano il cosmo.

Realizzare e colorare questo tipo di disegni è un'attività creativa particolarmente adatta anche ai più piccoli: stimola la fantasia, permette di esprimere le emozioni, stimola la concentrazione e al contempo dà un grande senso di calma e accoglienza. È un'attività che possono svolgere da soli, ma anche in gruppo, stimolando il dialogo e la collaborazione con i coetanei e con gli adulti.

Con questa raccolta ti regaliamo 6 mandala da colorare, con cui i tuoi figli, nipoti o piccoli amici potranno giocare, liberare la loro creatività e avvicinarsi, scoprire e amare il mondo degli animali, della natura... e dello yoga!

Buon divertimento!

Primavera

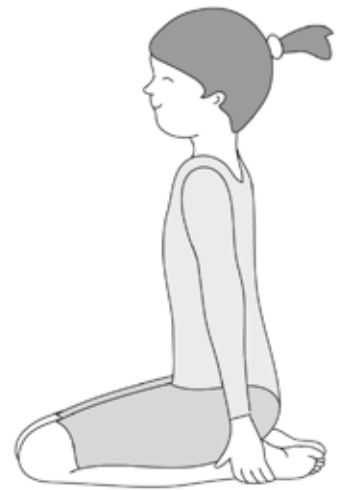
In primavera le LEPRI escono dalle tane e saltano per i prati,



Posizione della Lepre

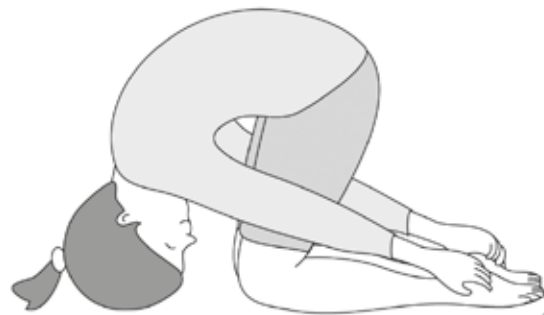
1

Stenditi sui talloni
e afferra i piedi con le mani. Inspira.



2

Espirando, piegati in avanti sollevando i glutei
e appoggiando la testa a terra davanti alle ginocchia.
Rimani in questa posizione per 5-10 respiri.



Ehi! Hai visto? Sono passati dei CAVALLI al galoppo!



Posizione del Cavallo

1

Mettiti in ginocchio,
appoggiando le punte delle dita a terra.



2

Ruota la gamba destra portandola
davanti alla gamba sinistra.

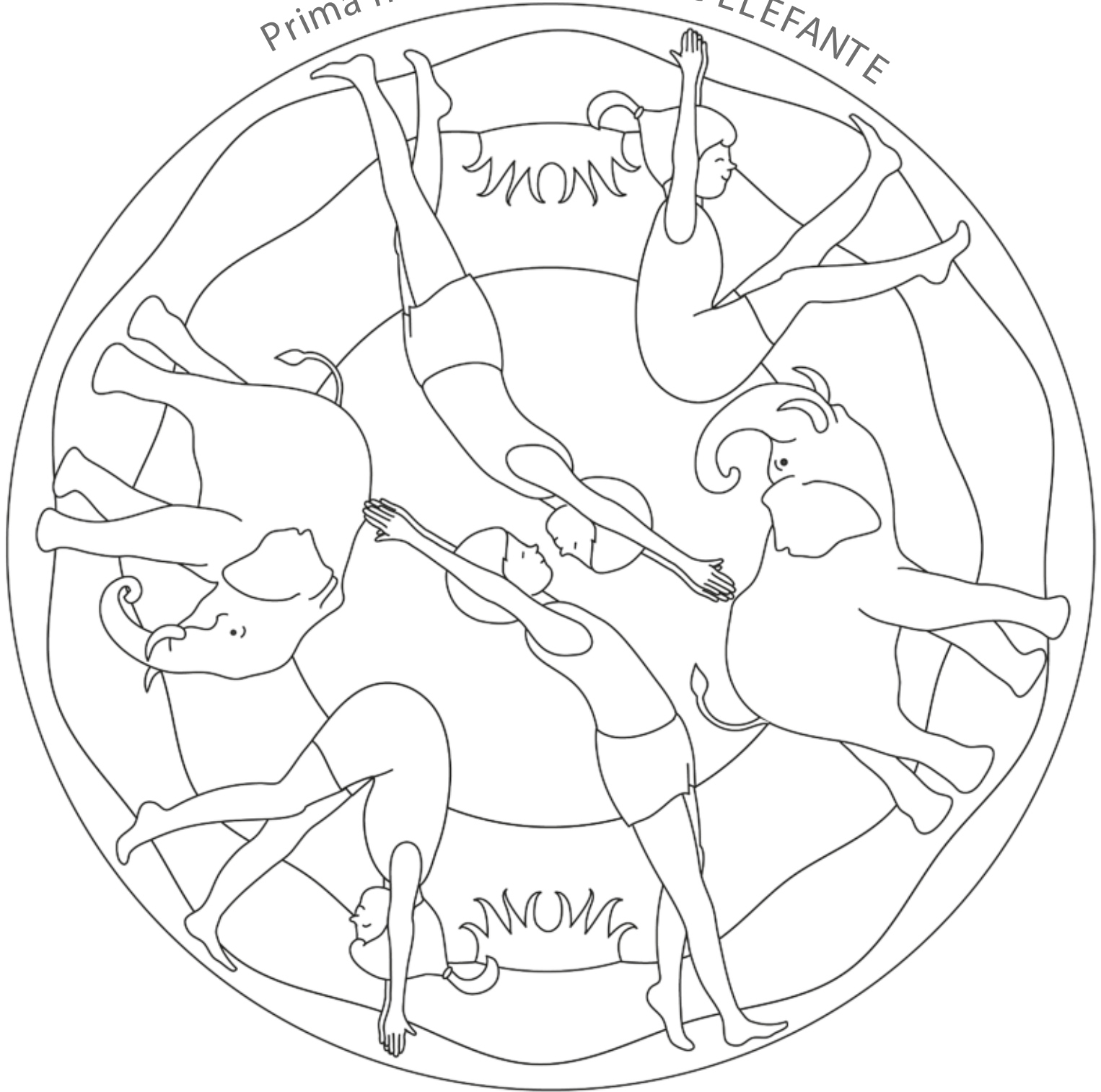


3

Unisci le mani al petto, cercando l'equilibrio.
Ripeti l'esercizio sull'altra gamba.
Rimani per 5 respiri.



Prima ho visto un grande ELEFANTE



Posizione dell'Elefante

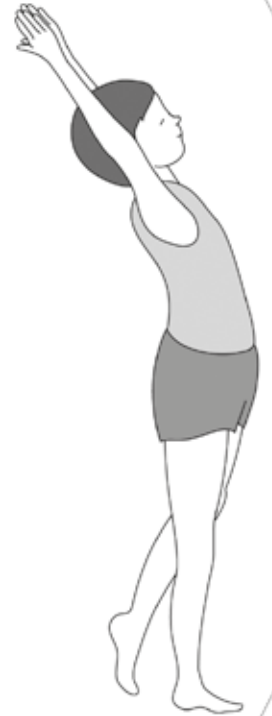
1

In piedi tieni le braccia lungo i fianchi
leggermente scostate dal busto.



2

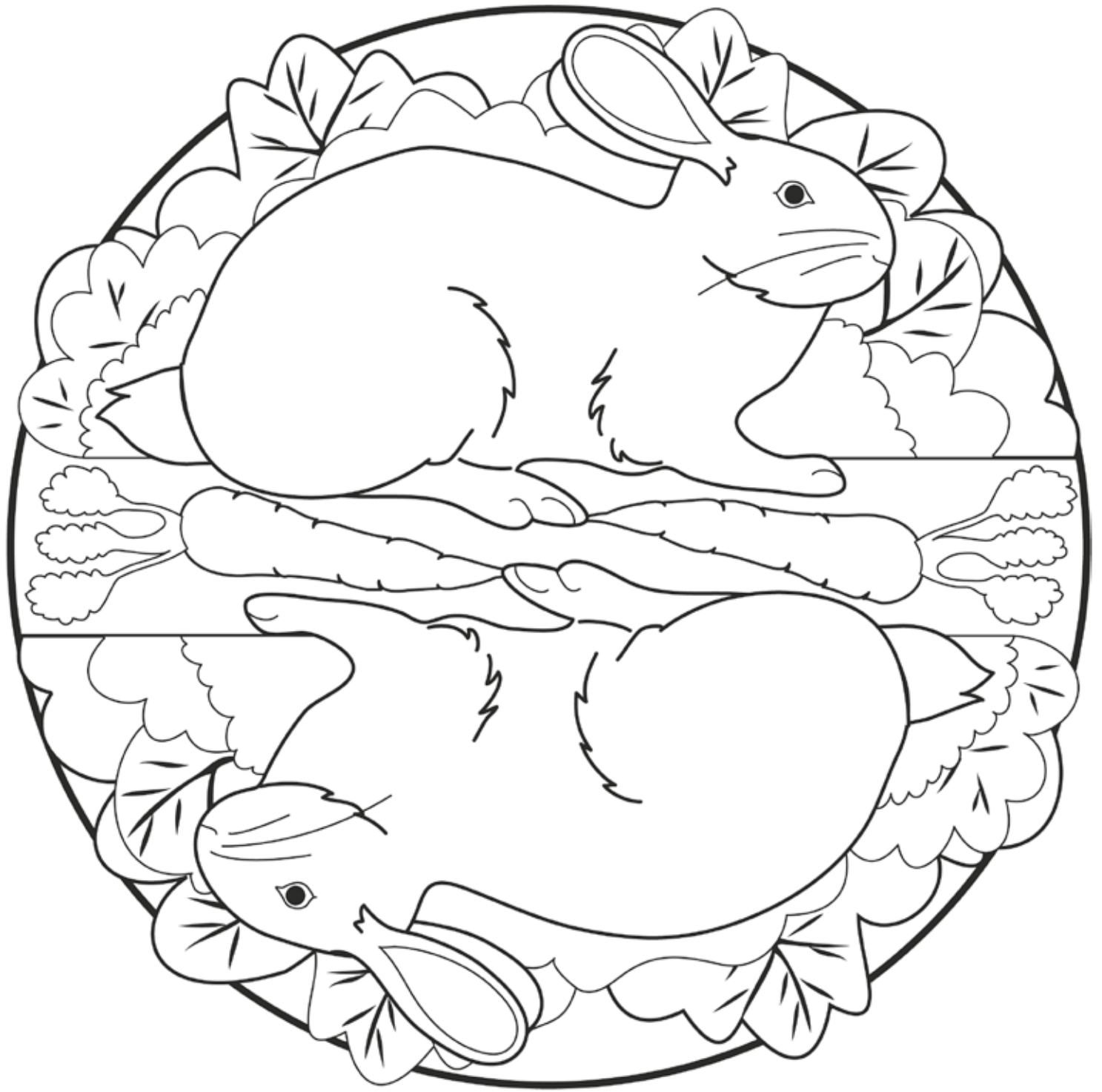
Inspira e solleva le braccia tese con le mani giunte,
sopra la testa. Flettiti leggermente indietro.



3

Espirando scendi in avanti
mantenendo la schiena ben tesa
fino a portare le mani, sempre unite,
il più lontano possibile dai piedi.
Ripeti i movimenti mentre cammini.





CONIGLIO GIGANTE BIANCO

Come si dice CONIGLIO in:

inglese > RABBIT spagnolo > CONEJO
francese > LAPIN tedesco > KANINCHEN

È un coniglio di taglia grande. Ha la pelliccia folta ed è di colore bianco brillante (con gli occhi rossi). Non è raro trovare conigli di questa razza con sfumature azzurre nel pelo. Il coniglio è un ottimo animale da compagnia, affettuoso come un cane o un gatto. Stai attento però, perché è un gran fifone, che si spaventa al minimo rumore!

Sai cosa vuol dire quando:

- Si alza sulle zampe posteriori o alza il muso? Ha fame.
- Si chiude a palla? È la sua posizione preferita per dormire.



ANATRA GERMANATA

Come si dice ANATRA in:

inglese > DUCK spagnolo > PATO
francese > CANARD tedesco > ENTE

Il maschio dell'anatra germanata ha le piume di tanti colori: verde brillante, bruno scuro, grigio cenere e nero! La femmina, invece, ha piume che dal marrone scuro sfumano nel marrone chiaro. Oltre al colore la riconosci perché il suo collo ha la forma di una S.

Sai che l'anatra ha un carattere molto pacifico?



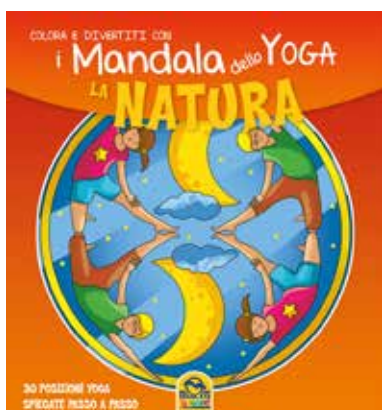
VOLPE

Come si dice VOLPE in:

inglese > FOX spagnolo > ZORRO
francese > RENARD tedesco > FUCHS

Intelligente e astuta, la volpe si adatta bene in ogni ambiente. Ha una folta pelliccia che varia dal grigio al rosso-fulvo sul dorso mentre il ventre è bianco. Ha una lunga coda che a volte la fa sembrare più grande di quello che è in realtà. È una grande cacciatrice: se fa scorte di cibo, lo sotterra in nascondigli diversi che ritrova grazie alla sua imbattibile memoria!

i Mandala da colorare



I Mandala dello Yoga - La Natura I Mandala dello Yoga - Le Stagioni edizioni Macro Junior

Due albi da colorare che per la prima volta uniscono yoga e mandala!

Dedicati ai bambini, ma pensati anche per gli adulti e gli insegnanti, questi volumi possono essere utilizzati per molteplici scopi: i bambini possono leggere la storia che accompagna i mandala, colorarli e provare a cimentarsi con le varie posizioni, leggendo le chiare e brevi spiegazioni e rilassarsi a creare nuove storie; per gli insegnanti è un utile strumento da usare durante le lezioni di yoga con i bambini in modo creativo.

Colorare il mandala è divertente e rilassante; lo yoga aiuta a mantenersi in forma e a diventare più calmi e concentrati!

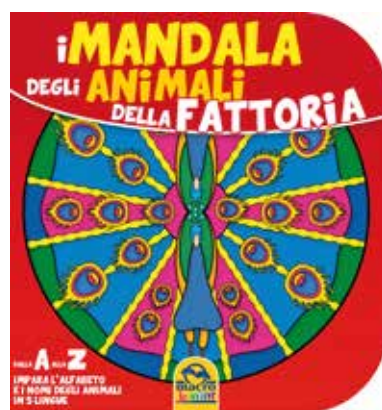


I Mandala degli Animali della Fattoria I Mandala degli Animali del Bosco edizioni Macro Junior

Colora, impara e divertiti con i mandala degli animali della fattoria e del bosco!

I tuoi bambini potranno scegliere i disegni che preferiscono, colorarli, tagliarli e appenderli nella loro cameretta come un bel quadro.

Ogni disegno permetterà loro di imparare il nome degli animali in ben 4 lingue, oltre a tante informazioni e curiosità sugli animali domestici e selvatici del nostro territorio.



DOVE COMPRARLO?