

ESCOLA BÁSICA MUNICIPAL CÉSAR AVELINO BRAGAGNOLO.  
ERVAL VELHO, S.C

Professora: Lenita Lavratti Pereira

Aluno(a): \_\_\_\_\_ . 1º ANO

Atividades para serem realizadas do dia 26/11 até 10/12

## **ATIVIDADE DE ARTE**

### **ATIVIDADE: MANDALA DE NATAL**

A MANDALA É UM ELEMENTO MILENAR CUJO SIGNIFICADO É CÍRCULO DE CURA. PODEM SER FIGURAS BASEADAS EM GEOMETRIA SAGRADA, COM A UTILIZAÇÃO DE SÍMBOLOS, DESENHOS, CORES, NÚMEROS E PALAVRAS. PODEM VIBRAR DE FORA PARA DENTRO E DE DENTRO PARA FORA. A SUA DESIGNAÇÃO VEM DO SÂNSCRITO E SIGNIFICA CENTRO E CIRCUNFERÊNCIA. SÃO TAMBÉM CONHECIDAS COMO CÍRCULO SAGRADO OU MÁGICO. AGRADÁVEIS DE CONTEMPLAR, PRENDEM O OLHAR COM AS SUAS FORMAS E CORES, CAUSANDO SENSações DE HARMONIA E PAZ.

DESENHAR E PINTAR UMA MANDALA É UM ÓTIMO EXERCÍCIO DE INTROSPECÇÃO E MEDITAÇÃO COM EFEITO TERAPÊUTICO, AJUDANDO A OBTER A AUTODISCIPLINA, AUTOESTIMA, AUTO AFIRMAÇÃO, PAZ INTERIOR, CRIATIVIDADE E LIBERTAÇÃO DE STRESS EMOCIONAL.

OS CÍRCULOS SÃO UNIVERSALMENTE ASSOCIADOS À MEDITAÇÃO, A CURA E O SAGRADO QUE FUNCIONAM COMO CHAVES PARA OS MISTÉRIOS DE NOSSO INTERIOR E QUE, QUANDO UTILIZADOS COM ESTE OBJETIVO, REMETEM AO ENCONTRO COM OS MISTÉRIOS DE NOSSA ALMA.

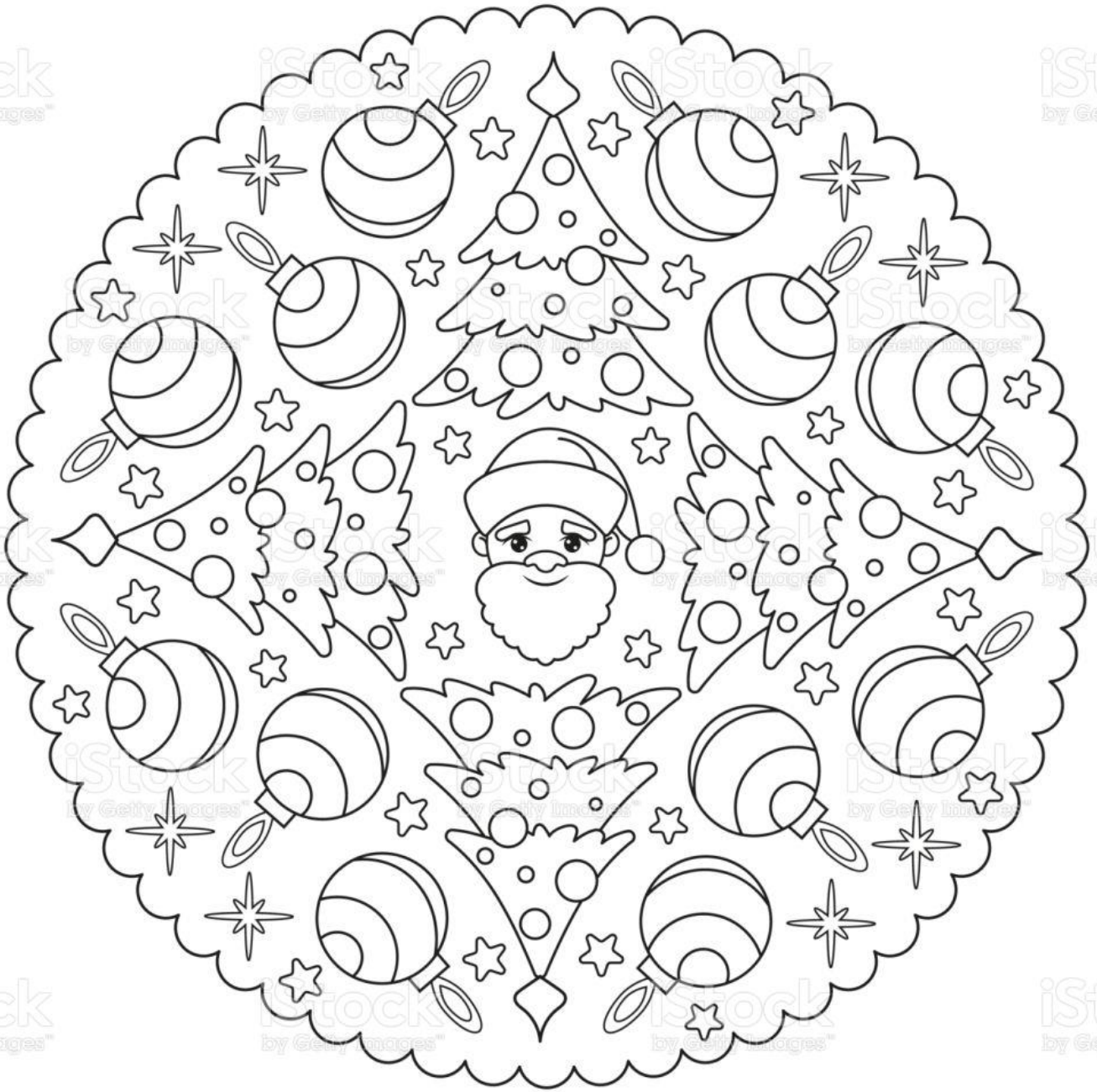
PINTE A MANDALA COMO QUISER, PODE USAR COLA GLITTER, COLA COLORIDA, LÁPIS E CANETINHA, O MATERIAL QUE TIVER EM CASA. USE SUA CRIATIVIDADE.

ock  
Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™



ock  
Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

ock  
Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

ock  
Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™

iStock  
by Getty Images™