

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

Professora: Lenita Lavratti Pereira

Aluno(a): _____ . 5º ANO

Atividades para serem realizadas do dia 25/11 até 09/12

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.

