

УДК 379.82
ББК 77.056я92
М23

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

ART THÉRAPIE 100 MANDALAS ANTI-STRESS
© Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2015, Paris. Illustrations by Sophie Leblanc

Мандалы : раскраска-антистресс для творчества и вдохновения. —
М23 Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. : ил. — (Арт-терапия. Рас-
краски-антистресс).

Расслабьтесь после тяжелого дня с раскрасками из серии «Арт-терапия». Возьмите цветные карандаши, выберите понравившуюся картинку и полностью отключитесь от реальности. Таинственные мандалы перенесут вас в другой мир, позволят полностью снять стресс и вернуться уже совершенно другим, обновленным и безмятежным, человеком.

Раскрасьте эти сакральные изображения в необычные цвета, и пусть они принесут в вашу жизнь гармонию. Не бойтесь творить и экспериментировать!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Издание для досуга

АРТ-ТЕРАПИЯ. РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС

МАНДАЛЫ

Раскраска-антистресс для творчества и вдохновения

Директор редакции *Е. Каплев*. Руководитель направления *М. Терешина*. Ответственный редактор *А. Полбенникова*
Младший редактор *К. Евлахова*. Художественный редактор *В. Давлетбаева*

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:

F1as100, Polina Katritch, ilolab, KalipsoAgua, Moljavka / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүш: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Маскву, Ресей, Зорге көшөсі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор: және өнім бағанына арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС. Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта Өндүрүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүргөн мекеме: Ресей

Сертификация карыстырылмаган

Подписано в печать 22.03.2016. Формат 76x77¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,67. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-88933-4



9 785699 889334 >

ISBN 978-5-699-88933-4



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СВОЯ КНИЖКА ДО КНИГ



© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Вселенная в круге

Мандала универсальна. Ее идеальная круглая форма, содержащая разнообразие геометрические фигуры, встречается во многих культурах мира. Сам термин «мандала» происходит из тантрического буддизма (Ваджраяны) и его практик и, помимо изначального «круг в центре», в более широком смысле он означает всю полноту мироздания и суть нашего отношения к нему.

В Тибете мандала составляется из цветного песка, и едва она закончена, как ее рассеивают легким дуновением ветра. Местные монахи считают это сакральным приношением богам. Это напоминает нам, как все зыбко и эфемерно, и нет смысла привязываться к материальным благам.

В повседневной жизни мандала используется для медитаций или визуализации. Традиционно для нее выбираются цвета, ассоциирующиеся в буддизме с натуральными материалами: белый, желтый, зеленый, синий, красный, но всегда можно позволить своей фантазии выйти за предписанные рамки.

Раскрашивание мандал улучшает концентрацию, избавляет от стресса, пресекает поток мыслей, которые нас тревожат.

Сто мандал из этой раскраски, вдохновленных тибетскими и индуистскими традициями, представляют собой как классические варианты, так и более свободные формы.

Дорога у всех одна, а способов ее пройти - множество.

Тибетская пословица.





















