

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
Ц27

ART THÉRAPIE 100 NOUVEAUX MANDALAS : ILLUSTRATIONS DE JEAN-LUC GUÉRIN  
© Hachette-Livre (Hachette Pratique), Paris 2015

Ц27 **Цветочные мандалы: раскраска-антистресс для творчества и вдохновения.** – Москва : Издательство «Э», 2016. – 128 с. – (Арт-терапия. Раскраски-антистресс. Раскраски для взрослых).

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

«Цветочные мандалы» – это удивительное разнообразие чарующих мандал, привлекающих взгляд. Раскрасьте их в холодные цвета, если хотите отдохнуть и расслабиться, или же в теплые, если хотите ощутить прилив бодрости. Не бойтесь творить и экспериментировать!

УДК 379.82  
ББК 77.056я92

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.

Издание для досуга

АРТ-ТЕРАПИЯ. РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС. РАСКРАСКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

### ЦВЕТОЧНЫЕ МАНДАЛЫ Раскраска-антистресс для творчества и вдохновения

Директор редакции *Е. Капьев*  
Руководитель направления *М. Терешина*  
Ответственный редактор *А. Полбеникова*  
Художественный редактор *Е. Гузьякова*  
Младший редактор *К. Евлахова*

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша 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 Өндіруші «Э»  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.05.2016. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89086-6



В электронном виде книги издательства вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)



© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

## Воссоздайте мир... в круге.

Мандала является одной из основ для медитации в буддийских практиках Тибета. Ее конструкция - большой внешний круг с вписанными в него другими геометрическими фигурами, используемые цвета, значения других составляющих ее элементов - отвечает самым общим принципам материальности. Так почему же очертания мандалы так привлекательны для нас? Является ли это следствием их экзотичности, или происходит благодаря содержащемуся в них духовному смыслу, или просто оттого, что их цвета и узоры кажутся нам красивыми? В действительности, круговые изображения у всех древних цивилизаций мира несли мощное символическое значение. Таким образом, они весьма знакомы любому человеку, независимо от его происхождения. Окружность, идеальная фигура, не имеющая начала и конца, – это образ вселенной, символ движения небесных светил, творения, цикла жизни и течения времени. Он обступает и защищает нас: города окружены крепостными стенами, мужчины и женщины со времен предшествовавших Античности носят кольца, браслеты, пояса, чтобы защититься от враждебных внешних воздействий.

Жан-Люк Геран применяет концепцию мандалы для создания большой игры, где единственное правило – это быть смелым. Он предлагает вам новые пути созидания, возвращение к этим изначальным фигурам в современном обществе. Поэтические, забавные, необычные и даже способные сместить ваше восприятие – все 100 его иллюстраций удивительно хороши, одна лучше другой. Они зовут вас отказаться от шаблонов и мыслить шире, отважиться использовать цвета и смешанные техники рисования: фломастеры, карандаши, шариковые ручки, блески.

Просто расслабьтесь и получайте удовольствие от процесса творения.





















