

# Mandala



Wybierz się na spacer do lasu lub parku.  
Zbierz różne naturalne materiały – liście, patyczki, kamyczki.  
Ułóż z nich wzór na podłodze lub biurku.  
Skup się na układaniu, starając się robić to powoli i uważnie.  
O czym myślisz, układając mandalę?  
Czy wzór, który tworzysz, coś ci przypomina?



**PYTAJ. ODPOWIADAJ.  
SPRAWDŹ, CZY MASZ RACJĘ!**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**SENSE**