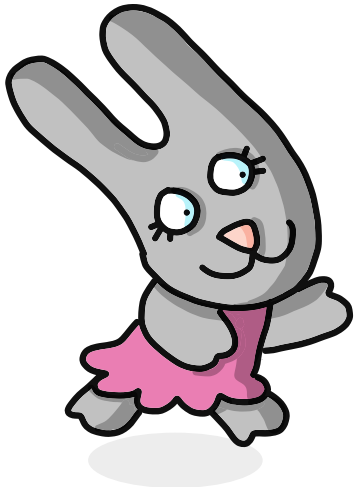
ESTER DERGANC
Ilustrirala CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV MANDALE



POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/U2KLVWNyo1g

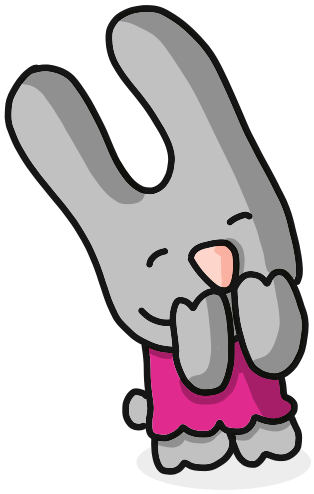
DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!

ESTER DERGANC

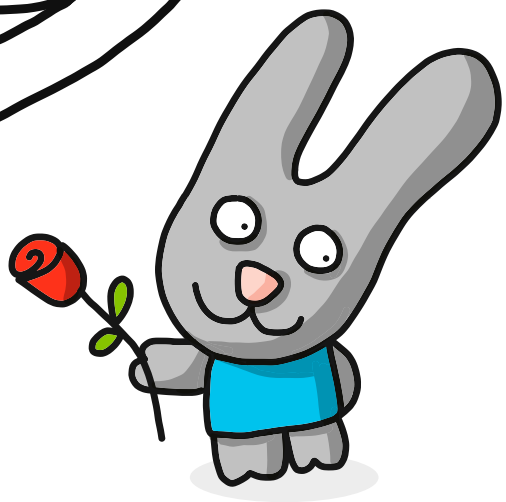
Ilustrirala
CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

MANDALE



POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/-9kxa5KnEJI



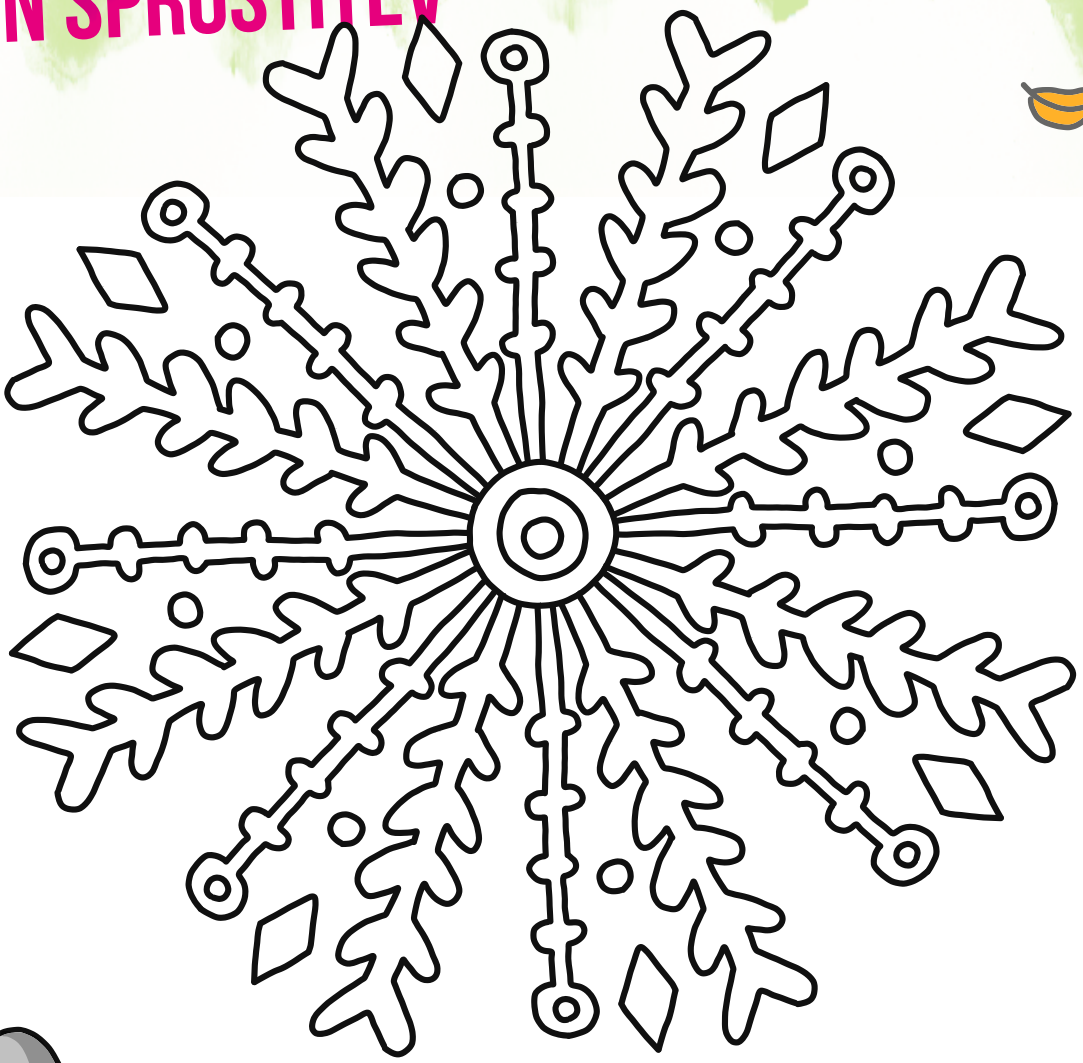
DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!

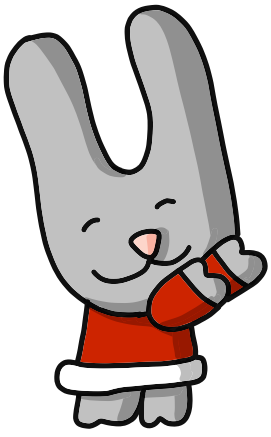
ESTER DERGANC

Ilustrirala
CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

MANDALE





POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/37IfcDQ8Nx0

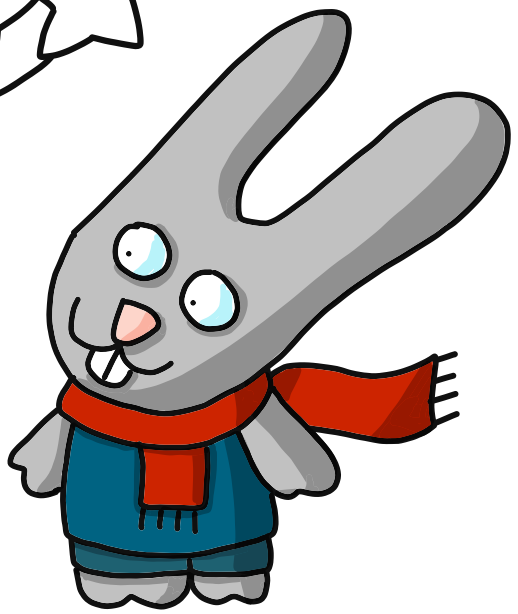
DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!

ESTER DERGANC
Ilustrirala CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

MANDALE

POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/E3oD0h4sy0U



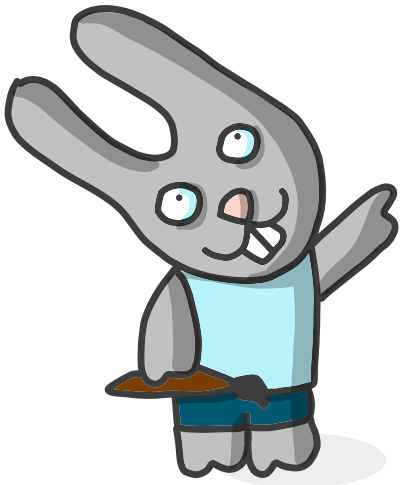
DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!

ESTER DERGANC

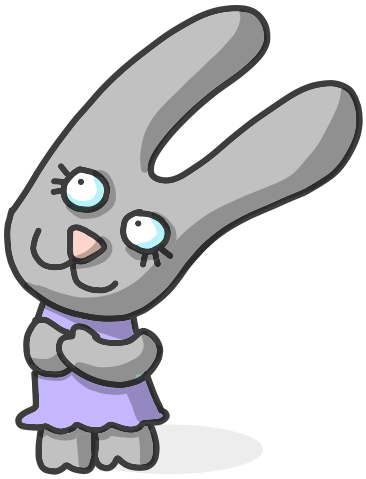
Ilustrirala
CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

MANDALE



POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/i3F6QzyOelQ



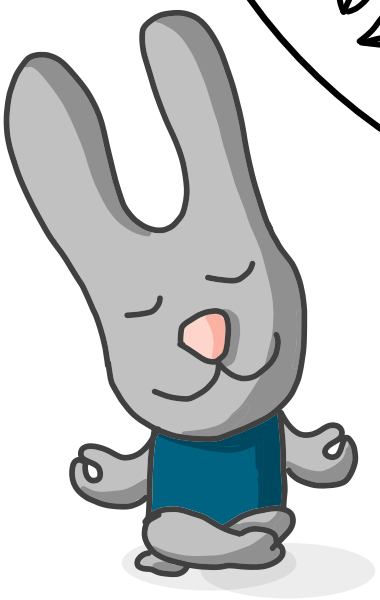
DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!

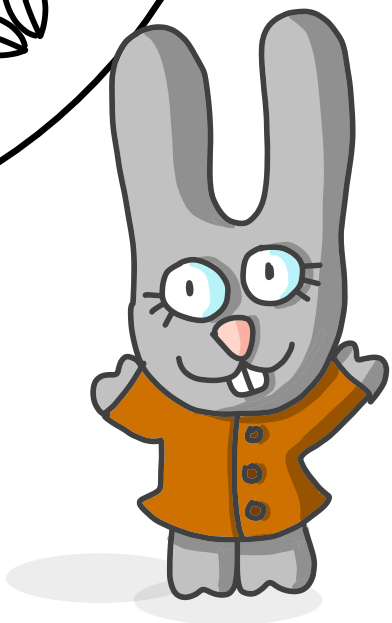
ESTER DERGANC

Ilustrirala CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

MANDALE





POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/8S91EswrpHU

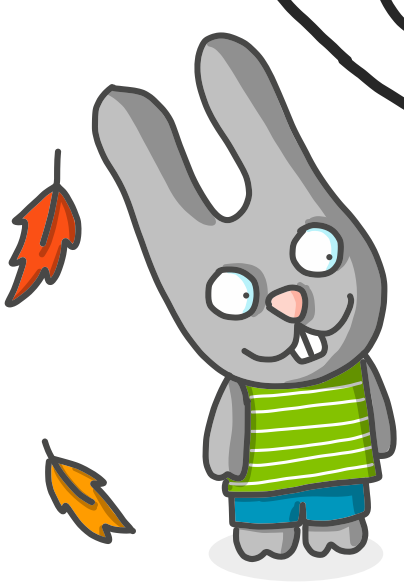
DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!

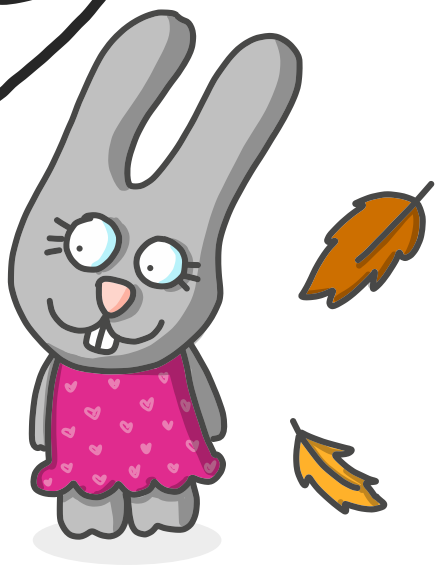
ESTER DERGANC

Ilustrirala CHIARA SEPIN

VAJA ZA KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

MANDALE





POIŠČI SPODNJI LINK
NA RAČUNALNIKU
IN SE DODATNO SPROSTI
OB POSLUŠANJU in BARVANJU:
https://youtu.be/dvC-kPOJoIM

DOBESEDNI PREVOD BESEDE MANDALA JE KROG. V BUDIZMU IN HINDUIZMU SE MANDALE UPORABLJAJO KOT POMOČ PRI MEDITACIJI, SPROŠČANJU IN KONCENTRACIJI. NAMENJENE SO VSEM, KI SI ŽELIJO PREKO POBARVANKE PRINESTI V SVOJE ŽIVLJENJE TRENUTEK NOTRANJEGA MIRU. OPAZOVANJE IN BARVANJE MANDAL OBENEM SPODBUJA LASTNO KREATIVNOST TER ODPRE NAM NOV POGLED NA SVET. PRI BARVANJU MANDAL POLJUBNO UPORABLJAMO NAJRAZLIČNEJŠA PISALA IN NAJRAZLIČNEJŠE BARVE, POMEMBNO JE, DA UŽIVAMO!