

#ficaOcupado**sãojoão**

# GESTÃO DE STRESS

## MANDALAS NA GESTÃO DE STRESS

As mandalas podem ser pintadas ou desenhadas e são utilizadas para favorecer a meditação profunda a pessoas que sentem ausência de ordem ou equilíbrio. Permite **aumentar a concentração, diminuição do stress e ansiedade, estimulando ainda a criatividade e o relaxamento**. É uma atividade simples e adequada a qualquer pessoa, independentemente da idade. Além disso, é apenas necessário papel e materiais de pintura e/ou escrita (lápiz de cor ou de cera, guaches ou marcadores) ou, no caso de impossibilidade de ter os materiais físicos, pode sempre recorrer às novas tecnológicas e preencher mandalas online. É portanto facilmente adaptável a contextos como o internamento.

### PÁGINAS WEB/SITES:

- [MANDALAS PARA IMPRIMIR 1](#)
- [MANDALAS PARA IMPRIMIR 2](#)

### APLICAÇÕES

