

# Spis treści

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Mandala                                          | 4  |
| Warsztaty MANDALE                                | 17 |
| Bujanie w obłokach                               | 18 |
| Sztuka milczenia                                 | 20 |
| Pachnąca i smaczna                               | 22 |
| Okruchy natury                                   | 24 |
| Liczby, numery, cyfry                            | 26 |
| Słowa, słowa, słowa...                           | 28 |
| Supelki, supły                                   | 30 |
| Przydasie                                        | 32 |
| Koncentracja uwagi                               | 34 |
| Ulotność                                         | 36 |
| Emocje                                           | 38 |
| Wierszem pisane                                  | 40 |
| Moje JA                                          | 42 |
| Wewnętrzne światło                               | 44 |
| Mandale ekspresywne                              | 46 |
| Mandala analityczna                              | 48 |
| Pogoda. Mandala malowana<br>dziesięcioma palcami | 50 |
| Wspólna mandala                                  | 52 |
| Terapia ciała i umysłu                           | 54 |
| MANDALE do malowania                             | 57 |