

# **BENEFICIOS DE PINTAR MANDALAS**

- ALIVIA LA TENSIÓN, ANSIEDAD, EL MIEDO Y LA PREOCUPACIÓN. LIDIA CON LAS DUDAS Y LAS EXPECTATIVAS.
- RELAJA Y SANA LA MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU.
- AYUDA A LIBERAR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES REPRIMIDAS DE UNA FORMA PACÍFICA.
- ESTIMULA EL PENSAMIENTO CREATIVO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

