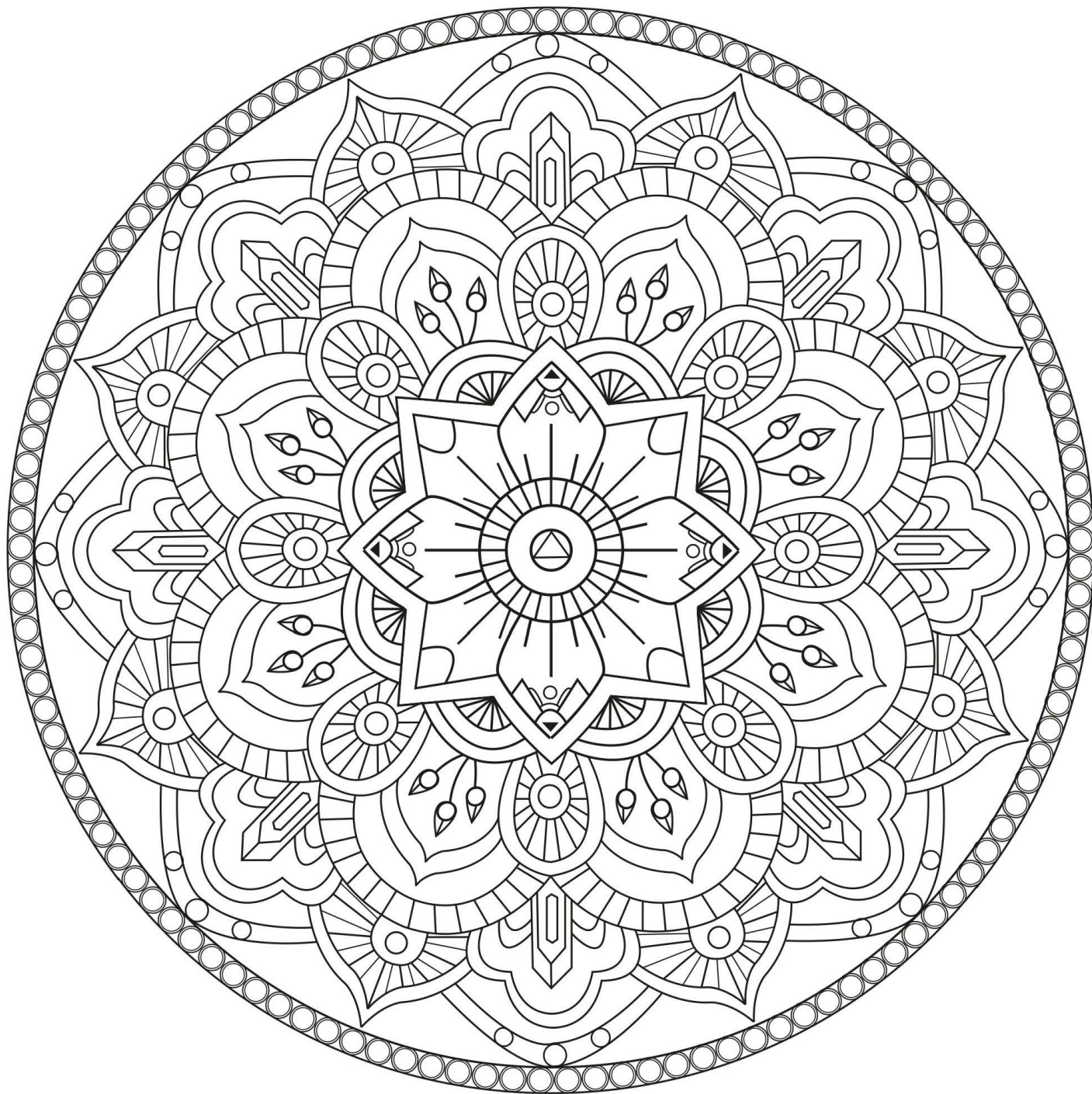


# Concepto Mandala



Los mandalas ofrecen elementos visuales equilibradores, que simbolizan la unidad y la armonía, y la oportunidad de reducir la velocidad y tomarse el tiempo para colorear. Este ejercicio puede favorecer la relajación y calmar el sistema nervioso.