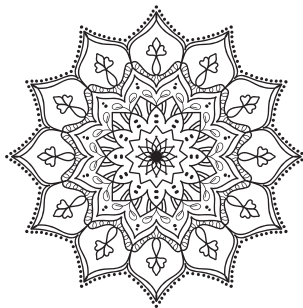


*Антистресс*

# ЖЕНСКИЕ МАНДАЛЫ

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
Ж55

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

Ж55      **Женские** мандалы. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-155124-7

Эта раскраска подарит своей обладательнице изящные замысловатые мандалы, которые помогут восполнить запасы женской энергии, успокоят и придадут уверенности. Красивые магические узоры оживут под легкими движениями ручки, карандаша или фломастера и подскажут путь к вашей неповторимой индивидуальности.

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-155124-7

© ООО «Издательство АСТ», 2025



# Вступление

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание собранных в этой раскраске волшебных изящных мандал и правда похоже на медитацию.

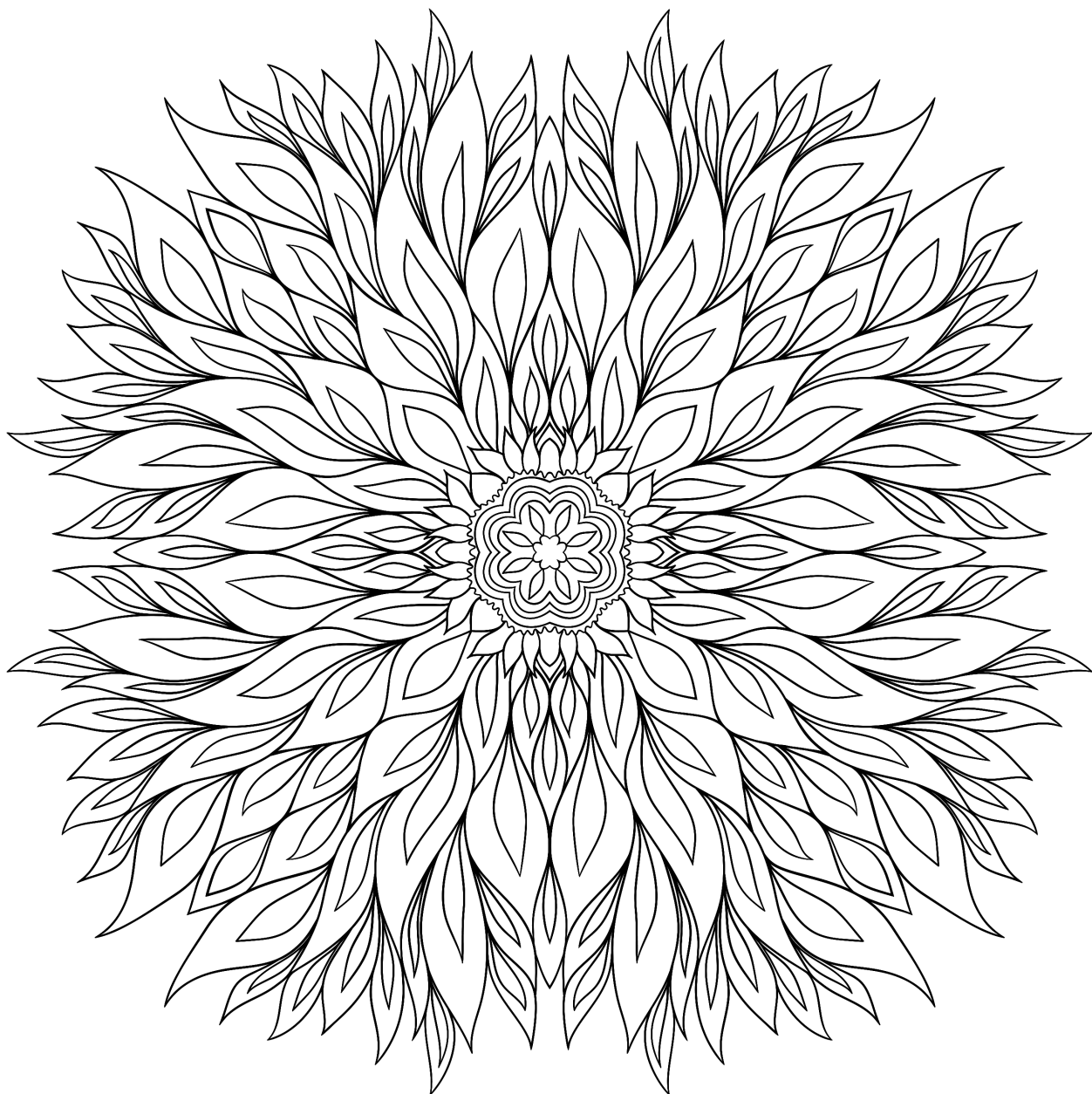
Они помогут девочкам, девушкам и женщинам понять свое предназначение, осознать свою силу, упорядочить мысли и проникнуться чувством прекрасного.

Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение.

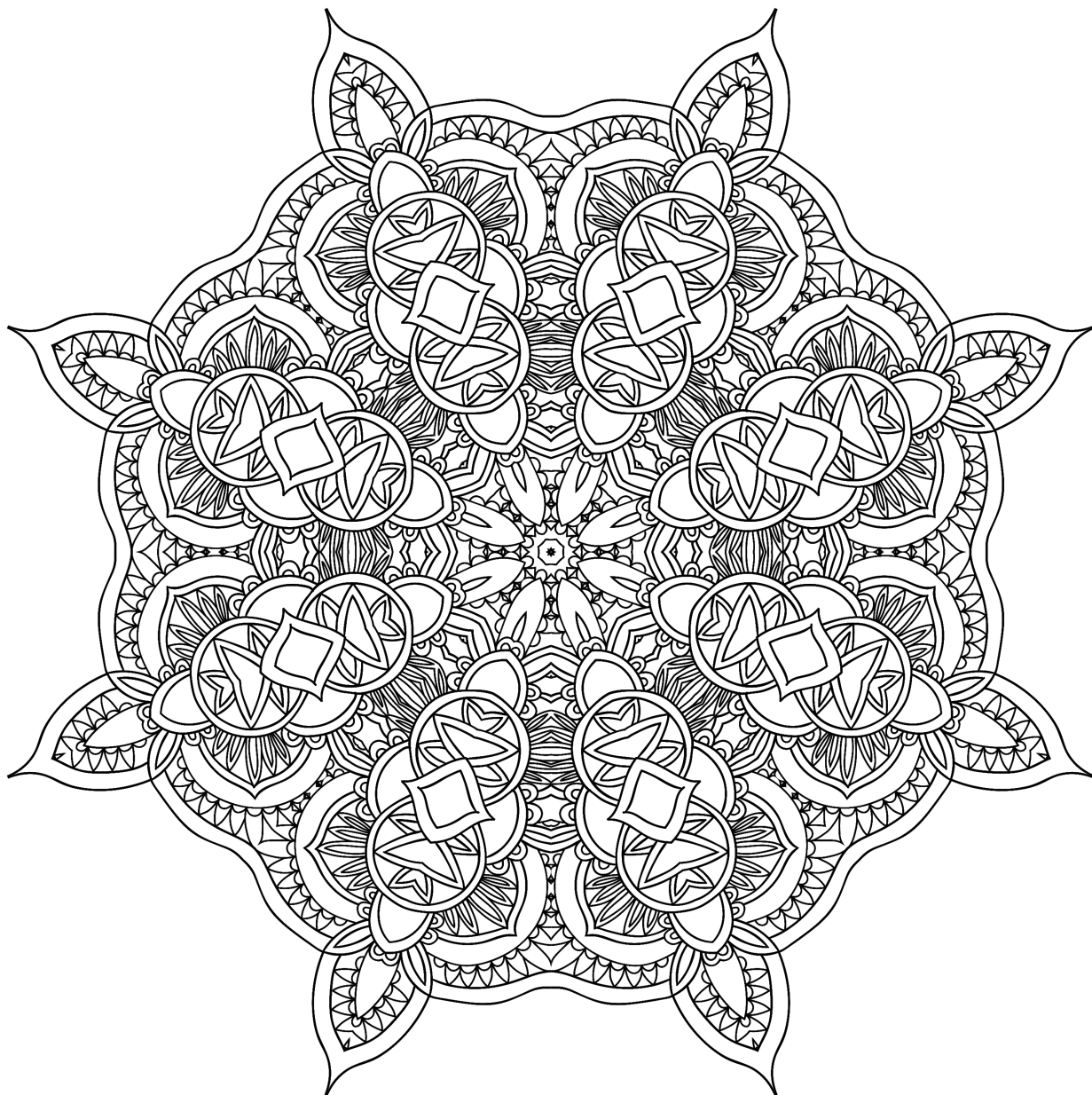
Каждую мандалу можно отсканировать и раскрашивать не по одному разу — в зависимости от настроения.

Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели.

Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.



Мандала в буквальном переводе с санскрита означает «то, что содержит сущность». Это рисунок, заключающий в себе некий сокровенный смысл, суть, идею, послание.



Готовую мандалу можно повесить там, где вы медитируете, чтобы она помогла настроиться на нужную волну.