

Рисуване на Мандала с точки и Медитация „Магията на възнамеряването“

**21.10.2023 /събота/
от 13:30 до 16:30 часа**

Каним ви с радост на един терапевтичен полуден, в който ще се потопим в омайващия процес на рисуване на мандали с точки. Една уникална възможност да създадете своя собствена мандала, да научите за корена на този символ, да вплетете свое собствено намерение в нея и да я отнесете където да се наслаждавате на вълшебната ѝ енергия.

Не се колебайте да се присъедините, дори ако това е вашето първо изживяване с изкуството на мандалите. Това е възможност за вас да откриете своя творчески потенциал, да последвате своята интуиция и да се насладите на спокойствие и хармония в процеса на създаване.

С красотите, които всеки сътвори, ще завършим процеса с водена релаксация “Магията на възнамеряването”.

Пригответе се за вдъхновяващ ден!

Рисуването на мандали не е просто творческа дейност, но и практика, която носи положителни ефекти за нашето благополучие:

Рисуването на мандали е свързано със зареждаща и позитивна енергия, което може да ви направи по-щастливи и уравновесени.

Процесът на създаване на мандали може да насочи вниманието ви към вътрешните ви чувства и да помогне за възстановяване на

емоционален баланс.

Рисуването на дребни детайли в мандалата изисква внимание и търпение, което може да подобри концентрацията ви и възможността ви за търпение.

Рисуването на мандали ви предоставя възможността да изразите своята креативност и да развивате въображението си чрез различни форми и цветове.

Практиката на рисуване на мандали може да служи като момент на отпускане, помагайки ви да се справите по-ефективно със стреса и тревожността.

Сами ще се убедите, че магията не е в самата мандала, а в съзерцаването ѝ.

Ето и малко повече за мандалите:

“Манда” – същност, “ла” – контейнер = изпълнен със съдържание.

Хората, изповядващи индуизма и будизма, вярват, че прониквайки с поглед в една мандала от краищата ѝ и движейки се към центъра, ще успеем да постигнем невъзможното, а именно да превърнем страданието в щастие.

Основателят на будизма, Сидхартха Гаутама, е роден в Непал. Въпреки че точната му дата на раждане е обект на спор, повечето историци вярват, че той е роден около 560 г. пр.н.е.

Гаутама напуска царството си скоро след като осъзнава човешкото страдание. Той прави това с цел да постигне просветление чрез смлужба и медитация.

Скоро след това Гаутама започва да проповядва философията си в различни части на страната. След време се установява първата общност от будистки монаси. Монасите пътуват по Пътя на коприната, мрежа от маршрути, свързващи Изтока и Запада, което

им позволява да разпространяват будизма в други земи.

Тези монаси носят мандали по време на пътуването си, разпространявайки изкуството и в други части на Азия. Въпреки че първите доказателства за просто изкуство на мандалите датират от първи век пр.н.е., те се появяват в региони като Япония, Китай и Тибет към четвъртия век.

Ваш водач в това преживяване ще бъде Дени (Деница Митрева)!

Дени е отдаден йога учител, мотивирана да споделя своята практика и знание с хора с цел да придаде полезност и радост на техния живот. Своята йога практика вижда като средство за физическо и духовно благополучие, като стремежът ѝ е да вдъхновява и подкрепя учениците си по този път към хармония и здраве.

Страстта към рисуването на мандали с точки, Дени открива през 2020 в самото начало на Пандемията. Затворена вкъщи, тя усеща необходимостта да изрази себе си по креативен и вдъхновяващ начин. Споделяйки творбите си с обкръжението си, среща подкрепа да продължава да твори. И така до днес, насърчена и готова да сподели това изкуство с вас.

Важно!

@ За да направим процесът наистина специален, групата ще бъде ограничена до максимум 10 присъстващи.

@ Можете да потвърдите участие, чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО на страниците [Yoga with Deni](#) (Facebook), [myidiliya](#) (Instagram)
Телефони: +359884 777050 или +359 877 606172 (Деница)

Email: event@pki.bg

@ Събитието е обвързано с материали, затова за нас е важно да запазите своето място предварително със заплащане на капаро от 50% на място или по банков път:

BG32CECB979010H9612500

Основание: Работилница за мандали

ДЕСИНТИ ЕООД

@ Работилницата е препоръчителна за хора над 18 години.

Такса участие: 60 лв, с включени материали за изработка на мандалата, която след това си остава за вас.

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите!

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!