

**Уважаемые студенты,**

Предлагаем Вам принять участие в арт-терапевтическом конкурсе

**«Мандала личности» с 30.10.2020г по 13.11.2020г.**

*Все мы в детстве любили рисовать и находили в этом занятии удовольствие. Мандалотерапия будет полезна для: очистки своего физического и психического пространства, способствует восстановлению спокойствия и гармонии в душе, раскрытия способностей, постановки целей и реализации желаний.*

*Для участия в конкурсе Вам нужно пройти по ссылке* <https://yadi.sk/d/yJjZV_m5q2Y4pA?w=1> *, распечатайте для себя одну или несколько мандал и из них выберать интуитивно ту, которая более всего откликается вам на данный момент или вы можете нарисовать свою мандалу сами. После этого интуитивно выберите цвет и место, с которого хотелось бы начинать раскрашивать мандалу.В раскрашивании рекомендуется использовать карандаши, или тонкую пастель, чтобы вы как можно полнее прочувствовали формы, которые заполняете цветом.*

*Во время заполнения мандалы Вы должны чувствовать изменение состояния на более гармоничное, спокойное, целостное. Если такое состояние не достигается, то отложите эту мандалу, но через какое-то время вернитесь к ней и докрасьте.*

*Полученные результаты необходимо сфотографировать и отправить на WhatsApp 89243184267 или 89241015404, также можно отправить фото на e-mail:* [ocechka91@yandex.ru](mailto:ocechka91@yandex.ru) *или* [anna.razmahnina@mail.ru](mailto:anna.razmahnina@mail.ru) *.*

*По итогам конкурса будут определены 3 призовых места. Работы будут оцениваться путем голосования в Instagram: kgb\_pou\_klpt .*