

Proyecto Mandalas Por La Paz



ADAB – Associació de Dones Artesanes de Blanes

ADAB – Associació de Dones Artesanes de Blanes, es una entidad sin ánimo de lucro, creada en 2003, con el fin de reunir a mujeres que realizan diversas actividades , tanto artísticas, como terapéuticas o manuales.

Especialistas en Arteterapia

El arte produce efectos en la salud, a través de la creatividad se trabajan las emociones, influyendo en lo físico, lo mental, lo espiritual y lo energético debido a la íntima relación entre los diferentes cuerpos.

Proyecto «Mandalas Por La Paz»

Presentación

Las mujeres de ADAB – Asociación de Dones Artesanas de Blanes, tejemos mandalas desde hace años y enseñamos a tejerlas como una productiva meditación activa relacionada con el arte-terapia. Es una artesanía que proporciona calma, autoestima, equilibrio de los dos hemisferios cerebrales y la concentración.

En 2016 iniciamos el Proyecto

Primera fase

Llevamos mandalas tejidos a enfermos en diferentes hospitales de Barcelona y Blanes, con la intención de aportar color y alegría a sus habitaciones y sus corazones.

Segunda fase

Hemos regalado mandalas que decoran centros de salud mental, además de realizar talleres a las personas usuarias y trabajadoras de los centros. Aprender esta técnica tan relajante les proporciona equilibrio mental y fortaleza espiritual. Observamos la disminución de los niveles de ansiedad al participar en el taller de mandalas tejidos con lana, facilitando la realización de otras tareas de aprendizaje con mayor motivación.

Tercera fase

Continuamos extendiendo la cultura de la paz en los centros de enseñanza, como el de adolescentes con problemas, personas en riesgo de exclusión social y mujeres que han recibido malos tratos.

Objetivos

- Extender la cultura de la paz.
- Dar a conocer y practicar una actividad creativa.

- Practicar el tejido de mandalas con personas de todas las edades y de igualdad de género.
- Trabajar la geometría sagrada de las mandalas también en los procesos de luto.
- Dar alegría con los colores a las habitaciones de los hospitales.
- Enseñar esta técnica a enfermos de los centros de salud mental.
- Trabajar con amor de forma consciente.
- Realizar talleres, actos poéticos y exposiciones de mandalas.
- Llevar la práctica de los mandalas tejidos a las escuelas, para aprender a concentrarse y relajarse.

Histórico en la web de la asociación

Semana de Mandalas por la Paz en Blanes

<https://www.adab.red/semana-de-mandalas-por-la-paz-en-blanes/>

Acto Poético Mandalas por la Paz

<https://www.adab.red/acto-poetico-mandalas-la-paz/>

Proyecto “Mandalas por la Paz”

<https://www.adab.red/proyecto-mandalas-la-paz/>

Presentació del Projecte Mandales per la Pau a la Biblioteca

<https://www.adab.red/presentacio-del-projecte-mandales-per-la-pau-la-biblioteca/>

ADAB porta al carrer el Projecte Mandales per la Pau

<https://www.adab.red/adab-carrer-projecte-mandales-pau/>

Exposició “Mandales per la Pau” – Inauguració

<https://www.adab.red/exposicio-mandales-pau-inauguracio/>

Ampliación del Proyecto “Mandalas por la Paz”

<https://www.adab.red/ampliacion-del-proyecto-mandalas-la-paz/>

Memòria del projecte “Mandales per la Pau”

<https://www.adab.red/memoria-proyete-mandales-per-la-pau/>

Inauguración de la Exposición Permanente “Mandalas por la Paz”

<https://www.adab.red/inauguracion-la-exposicion-permanente-mandalas-la-paz/>

Réplica Mandalas Por La Paz

<https://www.adab.red/replica-mandalas-la-paz/>

www.adab.red

<https://blockchain.3w2.eu/api/stamps/proyecto-mandalas-por-la-paz/default/last/>