

Mandalas do Tibete



Sinopse 1

Este livro de formato prático e com espiral encoberta, para poder colorir e descontrair em qualquer lugar e momento, apresenta uma seleção das mandalas de tradição milenar criadas pelos monges do Tibete, com símbolos auspiciosos e cosmológicos, animais mitológicos, jóias preciosas, oferendas e muito mais.

Uma mandala não é um simples símbolo ou motivo circular com um único significado – o processo de criação de uma mandala simboliza os ciclos da vida desde a origem até ao final, e cada elemento obedece a uma precisão perfeita que contém pensamentos, reflexões, ideias, sonhos e estados mentais. Colorir mandalas é uma atividade estimulante que favorece a concentração e a criatividade, uma terapia anti-stress através da arte, que nos pode ajudar a alcançar o equilíbrio interior e traz muitos benefícios para a nossa saúde.

Sinopse 2

Uma seleção das melhores mandalas de tradição milenar, criadas pelos monges do Tibete, para colorir, descontrair e meditar graças ao poder anti-stress da arte-terapia, num livro com espiral escondida.

KUNSSANG TSERING, de origem tibetana, decidiu aos 14 anos mudar-se para a Índia e aprender a arte da pintura budista tibetana, em Dharamshala, onde se encontra o governo tibetano no exílio. Graças à experiência adquirida nos templos budistas de Bir, Darjeeling e Manali, teve a oportunidade de começar a trabalhar no mosteiro de Namgyal, residência de Sua Santidade, o Dalai Lama Tenzin Gyatso.

TÍTULO: MANDALAS DO TIBETE

SUBTÍTULO: A arte da iluminação

AUTOR/ILUSTRADOR: Kunsang Tsering

FORMATO: 22 x 22 cm

PÁGINAS: 100

APRESENTAÇÃO: Capa mole com espiral metálica encoberta

PESO: 325 g

ISBN: 978-989-96565-8-1

1.ª EDIÇÃO: maio 2015

PREÇO s/ IVA: 8,30 €

PREÇO c/ IVA: 8,80 €

