

Naturtavla (mandala)

Skapa en vacker naturtavla med regelbundna mönster. Det är en övning som bidrar till både lugn och kreativitet. Det är bara fantasin som sätter gränser för vilka mönster ni kan skapa!

Det här behövs:

- Naturmaterial, exempelvis blad, löv, blommor, strån, kottar eller snäckskal

Gör så här:

1. Samla naturmaterial på platsen ni är.
2. Börja från mitten och lägg ut ett symmetriskt mönster.
3. Bygg på med flera varv så växer konstverket fram.
4. Beundra era naturtavlor!

Naturtavlor håller oftast bara för stunden. Här är processen det viktiga, eftersom den bidrar till fokus, kreativitet och ett lugn som sprider sig i gruppen.



Detta aktivitetstips är hämtat från boken *Träffpunkten flyttar ut*