

# ARTE CONCIENTE

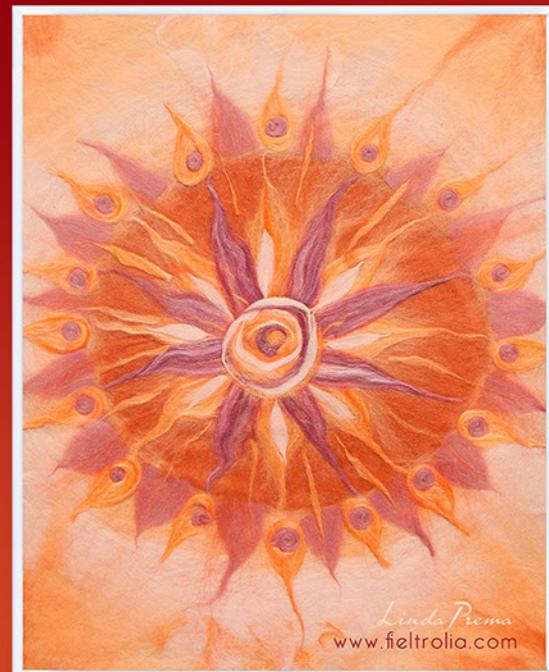
CREACIÓN DE MANDALA  
ARTE DE PINTAR CON LANA

ASANA / ALFOMBRA DE FIELTRO  
PARA ASIENTO, MEDITACIÓN

PROGRAMA: 16H

Clases con medicaciones,  
mantras de pureza y plenitud interior.  
Arte conciente de estar en el momento.

*con Linda Prema*



*Linda Prema*  
[www.fieltrolia.com](http://www.fieltrolia.com)



# CUADRO DE MANDALA / YANTRA

ARTE DE PINTAR CON LANA.

MÓDULO: 4H

MATERIAL: LANA, FIBRAS, HILOS,  
MARCO CON VIDRIO

Creación de un cuadro de mandala  
con lana en seco, medida 40×50 cm.

- Estudiaremos técnica de “pintar con lana” en seco.
- En el proceso de creación del cuadro recitaremos mantras, trabajaremos con visualizaciones.
- Estudiaremos la influencia de colores. Sistema de chacras / centros energéticos.
- Estudiaremos como manifestar la energía a través de las manos.





ALFOMBRA DE FIELTRO.  
ASANA PARA MEDITACIÓN, YOGA, TEMAZCAL

MÓDULO: 12H  
MATERIAL: LANA, FIBRAS, HILOS

- Crearemos alfombra de fieltro artesanal en técnica mojado y seco. Una asana individual para vuestras prácticas de yoga, meditación, temazcal.
- Medida de alfombra para asiento 35 - 45 cm, según dificultad de diseño (confirmar antes de clases). Todo el proceso de fieltro de lana lo haremos a mano, sentados en suelo, como yogi.
- Trabajaremos con prefiektros para conseguir diferentes efectos de capas, estilo mosaica o patchwork (sin costura).
- En el proceso de creación recitaremos mantras y meditaremos.



Intensivo 2-3 dias.  
Individuales / Grupales.

*Linda Prema*

www.fieltrolia.com  
fieltrolia@gmail.com  
f fieltrolia

poderreiki@gmail.com  
f bhavani.prema.5



Prema

tel: 933 189 167  
mob: 633 78 1008