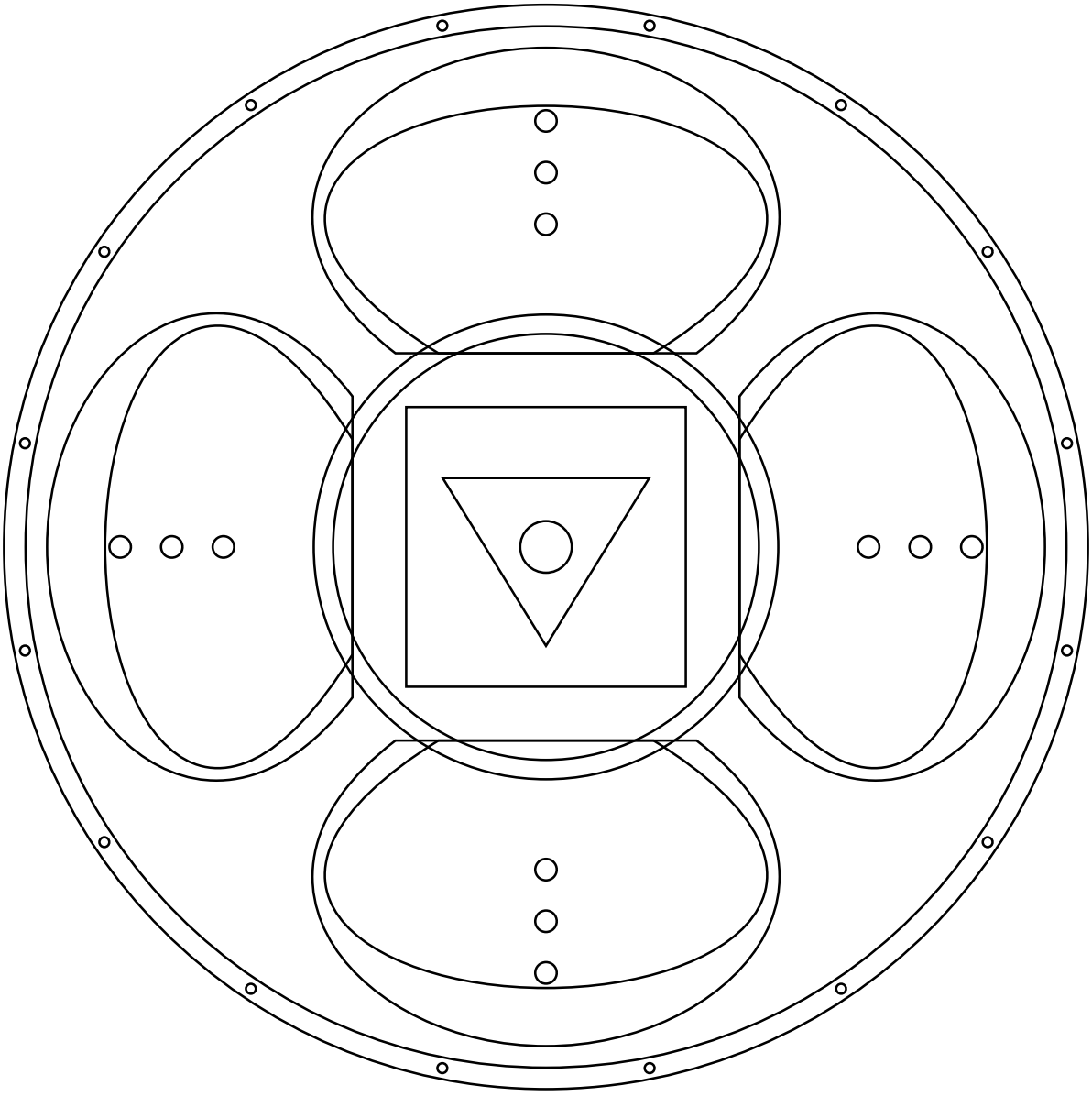
Муладхара

Мандала для свободного раскрашивания

Выберите свои цвета. Дышите спокойно. Не торопитесь.



Перед практикой я замечаю:

После практики я замечаю:

Красный - подсказка традиции. Для этой практики подходят любые ваши цвета.

Авторский рисунок по мотивам символики Муладхары, не копия книжной иллюстрации.