



ILMASTOPATIKKA

@suomenretkeilyliitto

Mandala

Ikä: kaikenikäiset

Ryhmäko: 2-30

Tarvikkeet: ei mitään

Kesto: 30 min.

Kuvaus: Osallistujat keräävät luonnonmateriaaleja ja kokoavat niistä mandalakuvion maahan

Tavoite

Syventää luontoyhteyttä ja läsnäoloa



Herättää luovuutta ja rauhoittaa mieltä

Visualisoida ilmastoon liittyviä tunteita ja ajatuksia

Vahvistaa ryhmän yhteisöllisyyttä



Johdanto

5 min. Kerrotaan mandalan merkityksestä ja harjoituksen kulusta



Materiaalien keruu

10 min. Osallistujat keräävät luonnonmateriaaleja (kävyt, lehdet, siemenet, kukat)



Mandalan rakentaminen

15-20 min. Yhdessä tai pienryhmissä luodaan mandala maahan



Keskustelu

10 min Keskustellaan mandalan merkityksestä ja tunteista, voidaan yhdistää ilmastoteemaan



Purku

5 min. Mandala puretaan ja materiaalit palautetaan luontoon kunnioittavasti



Ohjeistus osallistujille

- Kerää vain pudonneita tai irtonaisia luonnonmateriaaleja.
- Älä revä eläviä kasveja.
- Valitse paikka, jossa mandala voidaan rakentaa rauhassa, esimerkiksi metsäaukio tai rantahiekka.
- Mandala voi kuvastaa jotain teemaa, kuten "ilmaston toivo", "luonnon kiertokulku" tai "yhteys".



Vinkkejä ohjaajalle

- Voit antaa teemasanan mandalalle (esim. "muutos", "toivo", "yhteys").
- Ota valokuvia mandaloista muistoksi tai jaettavaksi ryhmän kesken.

Jos haluat syventää kokemusta, voit yhdistää harjoitukseen äänimaljarentoutuksen tai hiljaisen vaelluksen.

Mandalan voi myös piirtää lumeen, hiekkaan tai kiville, jos materiaaleja ei ole saatavilla.