



MANDALE-SE!

um convite a relaxar e se reconectar

Uma vivência terapêutica gratuita para autoconexão através das mandalas

por Quimera Mnemosyne



2025

INTRODUÇÃO

Este material foi pensado para ser um **momento só seu**, para te ajudar a desacelerar, focar no presente e se conectar com seu mundo interno. A proposta é simples: **colorir mandalas (desenhadas por mim)**, com espaço também pra você **criar as suas próprias**. As mandalas são símbolos milenares de totalidade e unidade. Representam a integração das partes, o centro de onde tudo parte e a espiral para onde tudo retorna.

Colori-las pode ser um ato meditativo. Criá-las, um gesto de reconexão profunda. Ambas as experiências convidam você a sair da mente racional e se permitir fluir com as formas, as cores e as sensações do agora.

Isso é arteterapia?

Não exatamente.

A arteterapia, como abordagem profissional, acontece dentro de um processo conduzido por um arteterapeuta, com escuta, reflexão, estrutura e suporte emocional para que as imagens internas possam emergir com segurança e sentido. Ela pode ajudar a revelar conteúdos inconscientes, elaborar emoções, integrar memórias e reescrever narrativas internas através da arte.

Este material, porém, é uma **atividade terapêutica**: uma prática expressiva que pode gerar bem-estar, foco, relaxamento e até *insights*. Embora não substitua um processo terapêutico, pode ser um primeiro contato com a linguagem simbólica.

Mas pra que você tenha uma ideia de como seria uma sessão de arteterapia comigo, ao longo das páginas deixarei algumas perguntas ou reflexões pra acompanhar a pintura.

Você vai precisar:

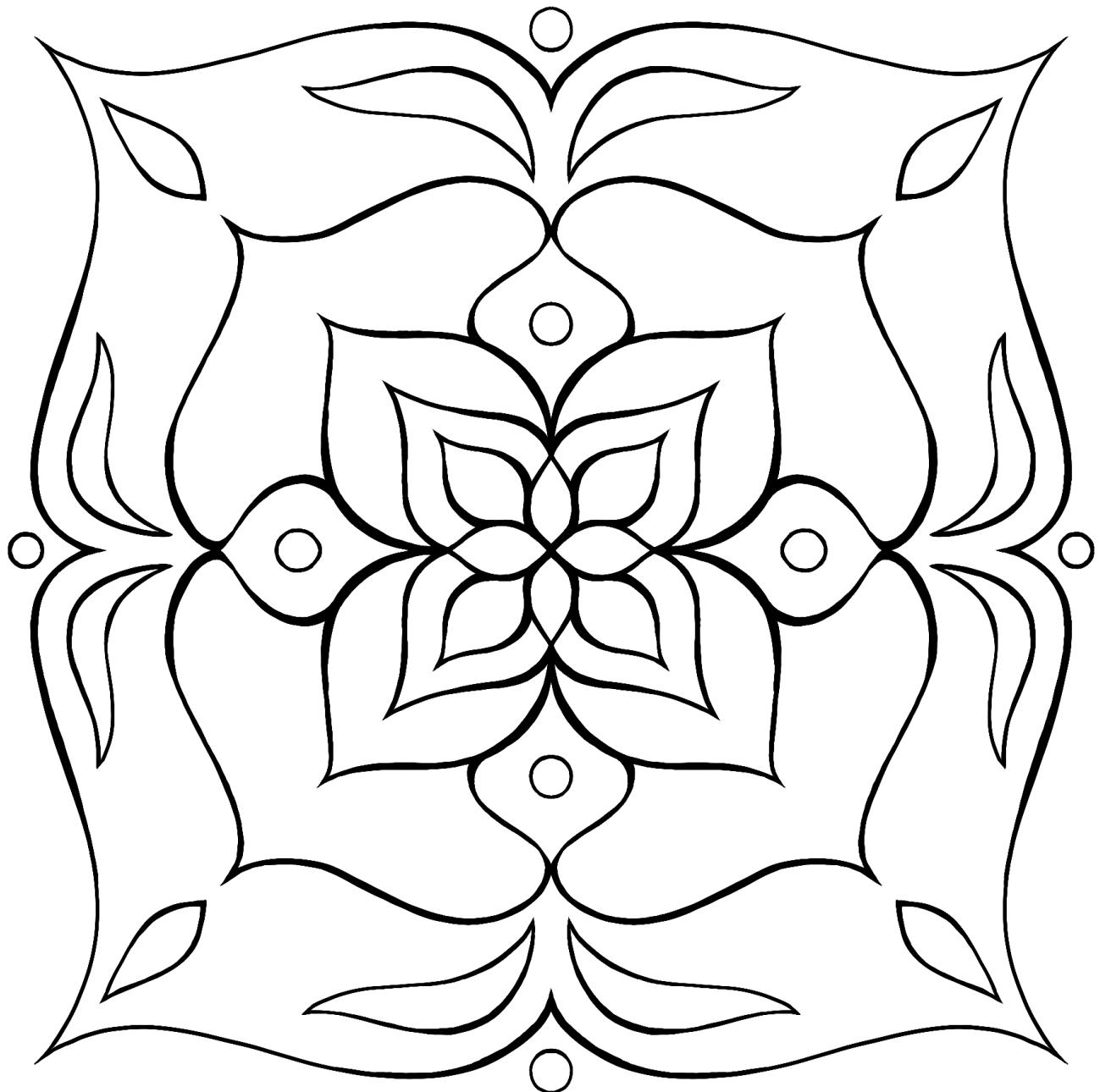
- Imprimir este material em folha A4. Pode ser em folha de ofício, mas se pretender usar aquarela ou tinta, aconselho usar um papel de gramatura maior (~300g/m³); se for usar canetinha em folha de ofício, insira uma folha avulsa embaixo da pagina que irá colorir, evitando manchas na mandala seguinte
- Lápis ou lapiseira para as mandalas incompletas e a feita do zero
- Lápis de cor, canetinhas, giz de cera, aquarela, tinta
- Idealmente, um espaço calmo e confortável, e tempo pra curtir o momento

Como usar este material:

- Não é obrigatório, mas preferencialmente siga a ordem das mandalas, pois as perguntas atreladas buscam lhe guiar aos poucos num aprofundamento reflexivo
- Não se preocupe se vai “ficar bonito” ou não. Deixe sua vontade fluir, use as cores que lhe chamarem, pinte onde acha que é certo. O resultado pode ser multicolorido ou monocromático, simétrico ou não, totalmente preenchido ou com espaços em branco. Tudo é válido!
- São 9 mandalas para colorir + 2 mandalas incompletas: um convite a você para dar continuidade a partir da sua intuição
- No final, há uma figura base bem fraquinha para que você possa desenhar e colorir a partir do zero!

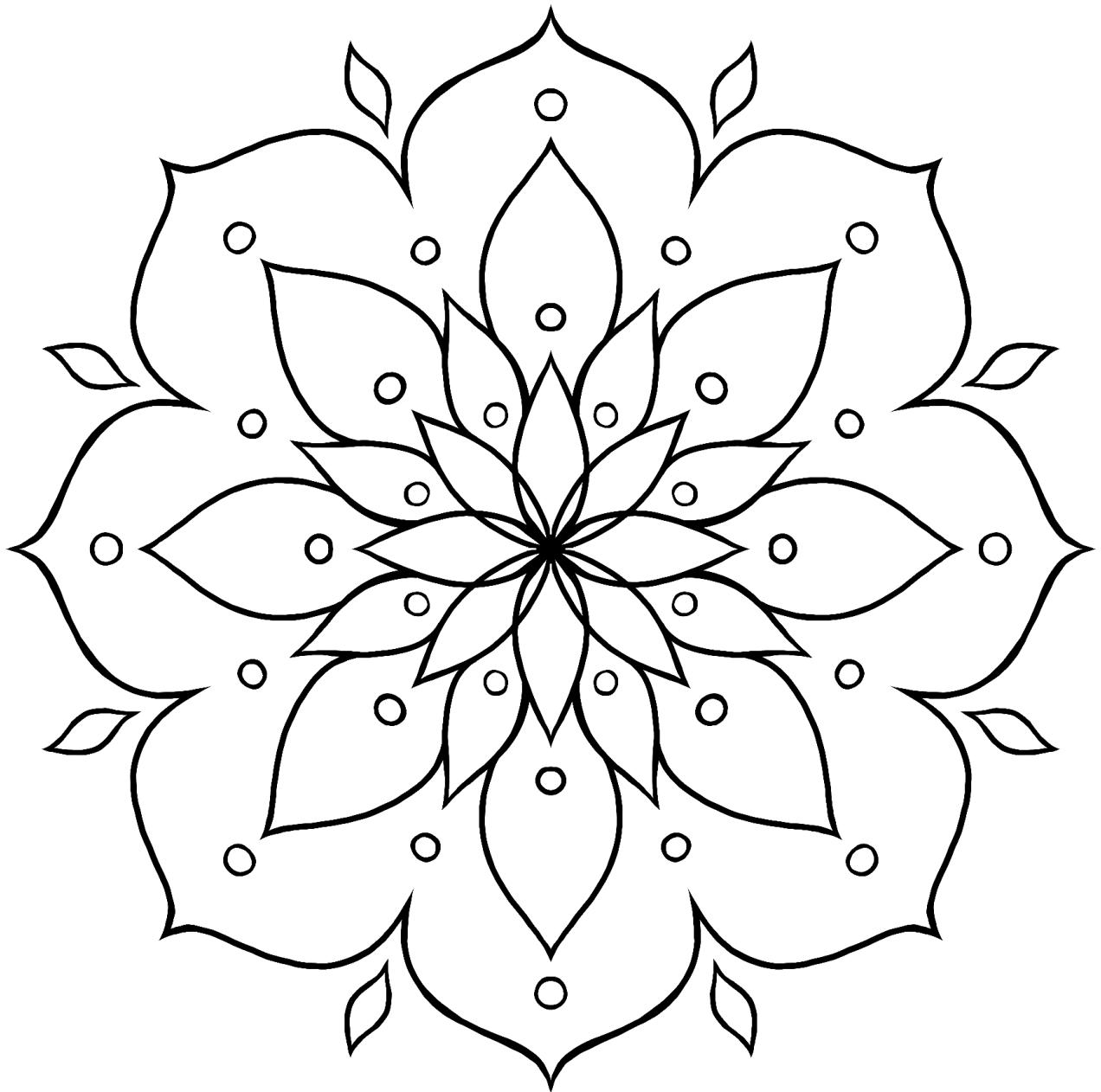
Momento

Como está se sentindo agora? Quais cores traduzem essa sensação?



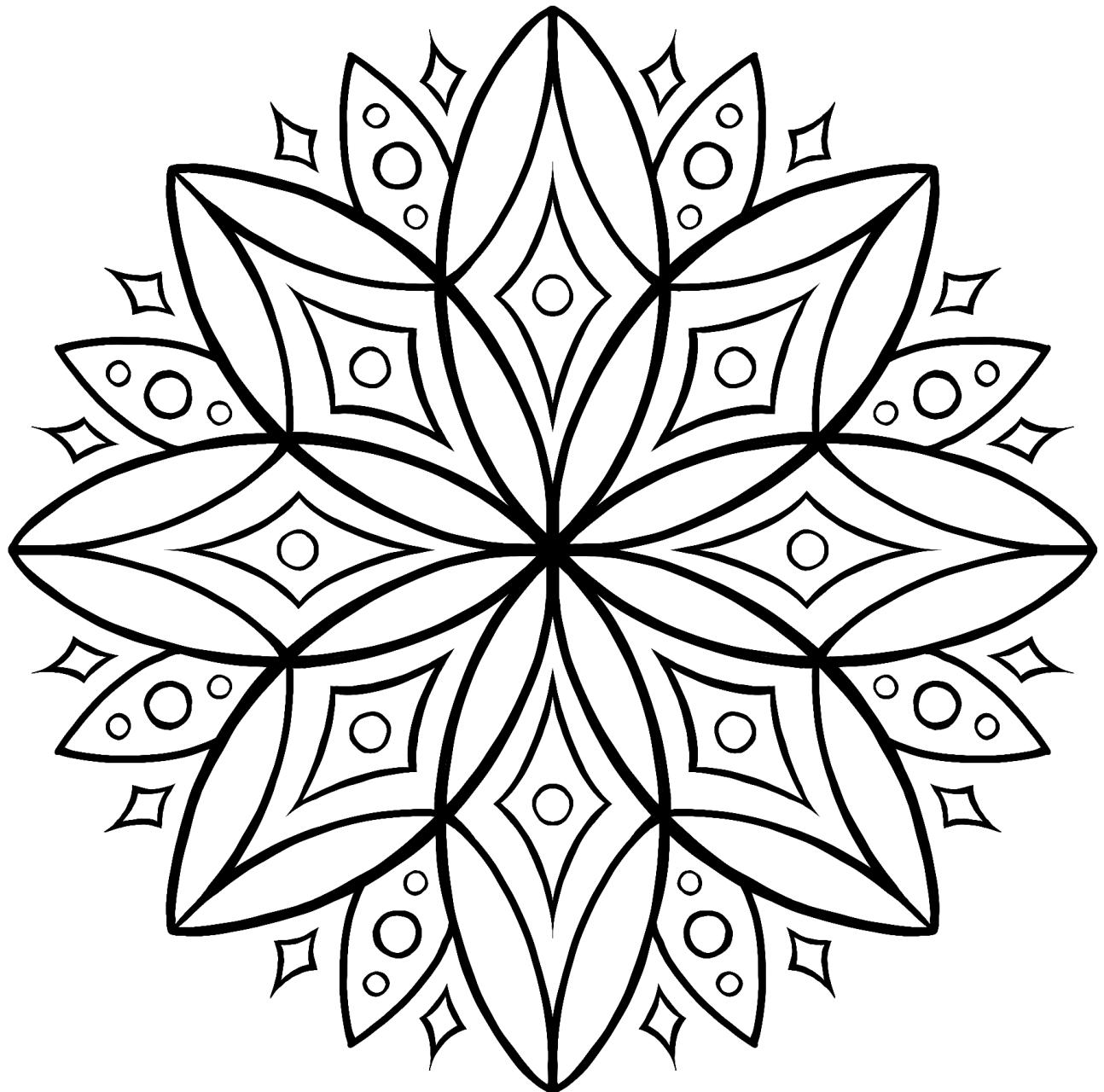
Respiração

Observe sua respiração antes, durante e depois de colorir. Você percebe alguma mudança?
Sente-se mais relaxada, inquieta, inspirada?



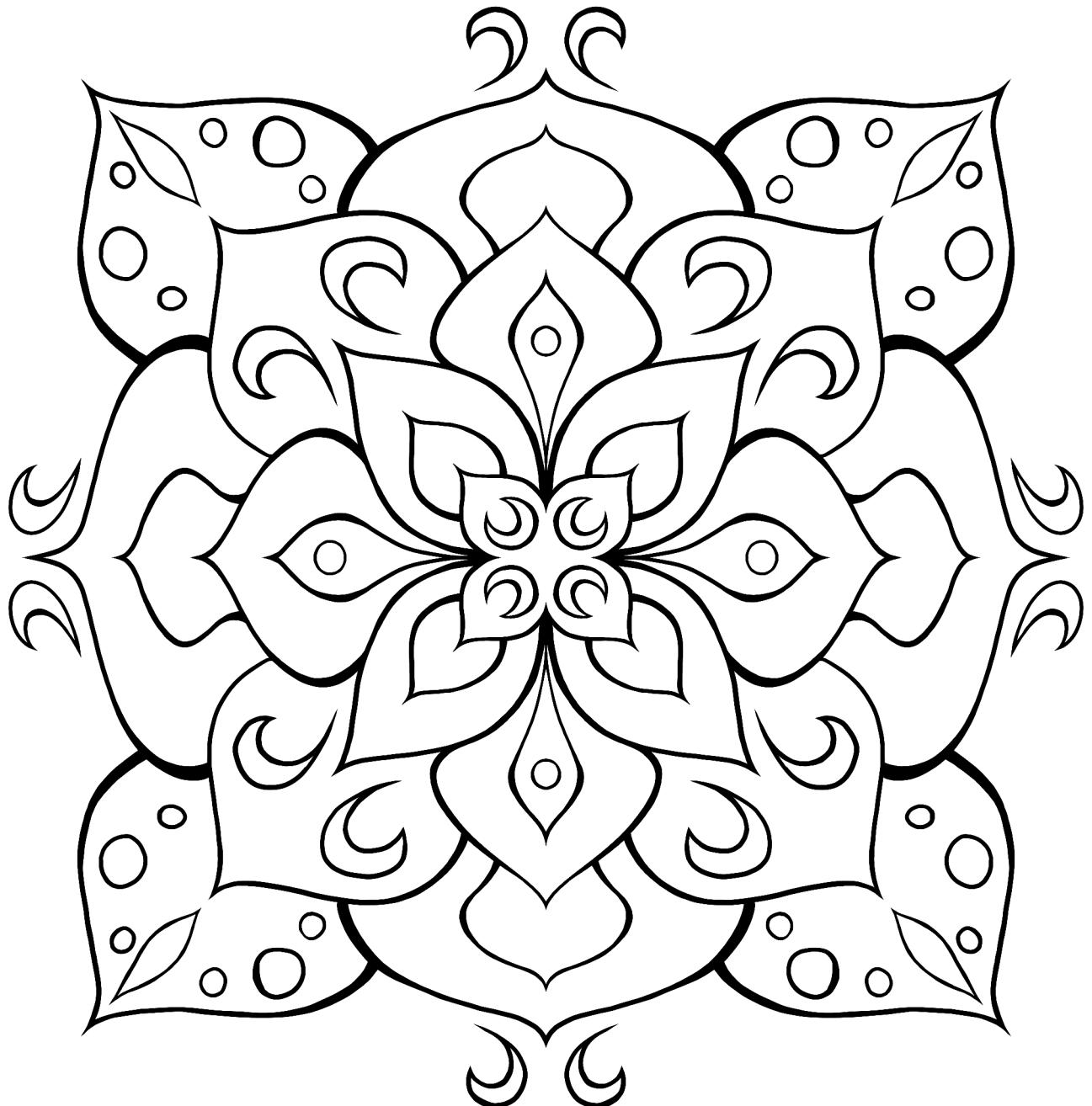
Memória

Alguma cor te lembra um lugar, pessoa ou momento especial? Que cores predominam na sua vida?



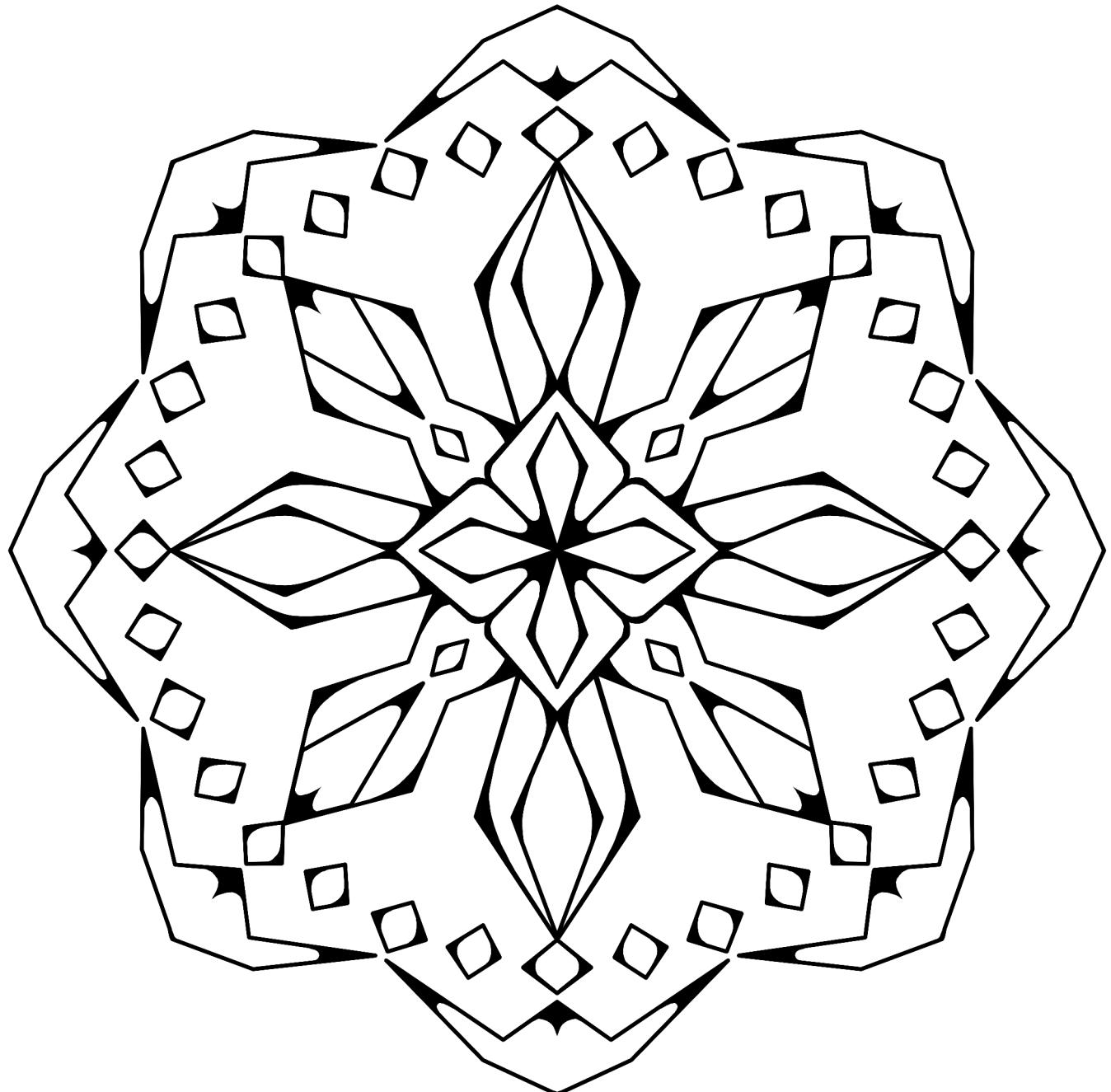
Movimento

Como está seu corpo agora? Que sensações você sente nele enquanto colore? Que ritmo sua pintura toma? Como sua mão fica neste fluxo?



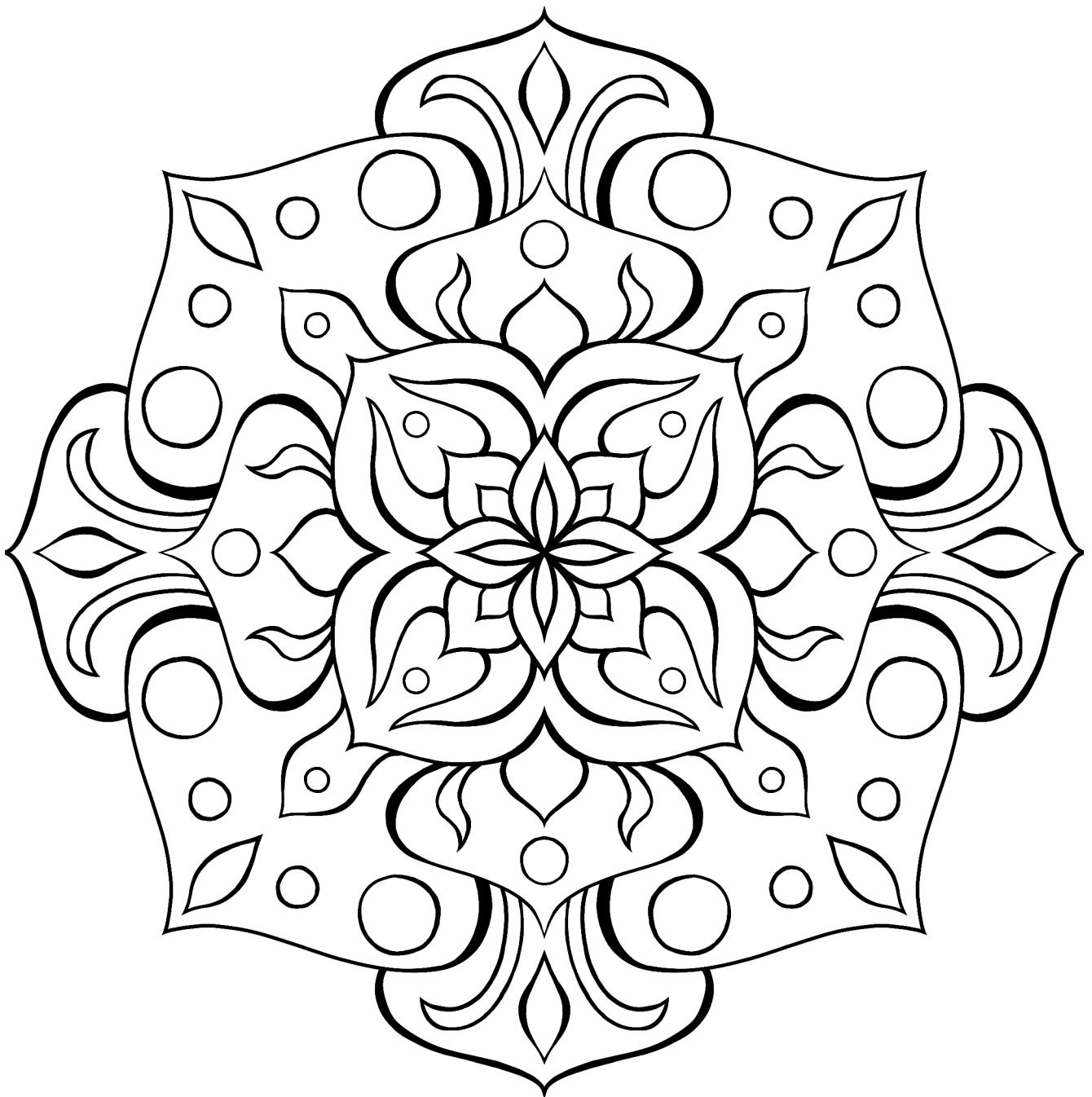
Emoção

Que emoção surge enquanto você preenche as mandalas? Você sente alguma transformação ou mudança emocional enquanto pinta?



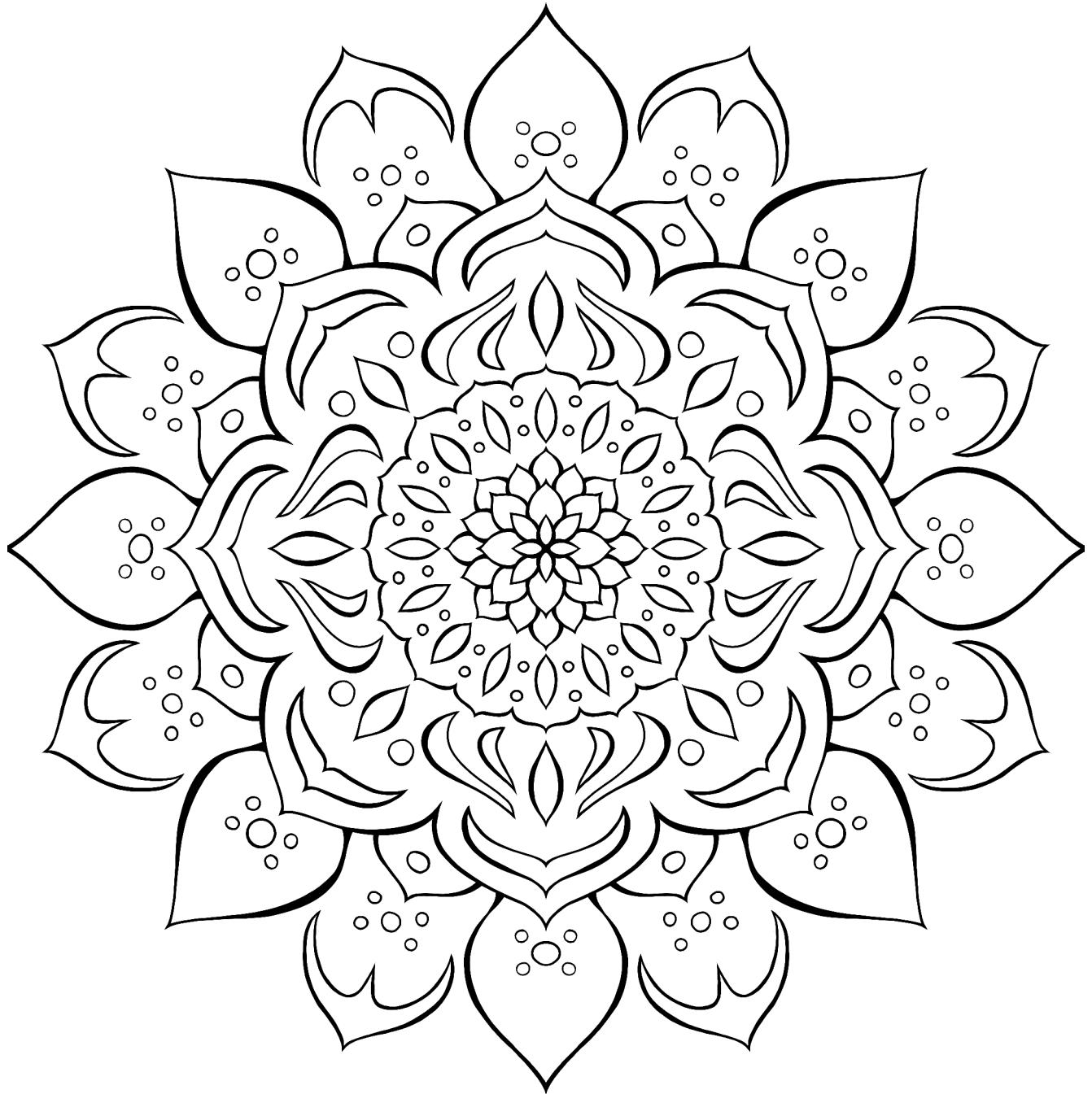
Símbolo

Existe algum detalhe nas mandalas que pareça “falar” com você? O que ele poderia estar dizendo?



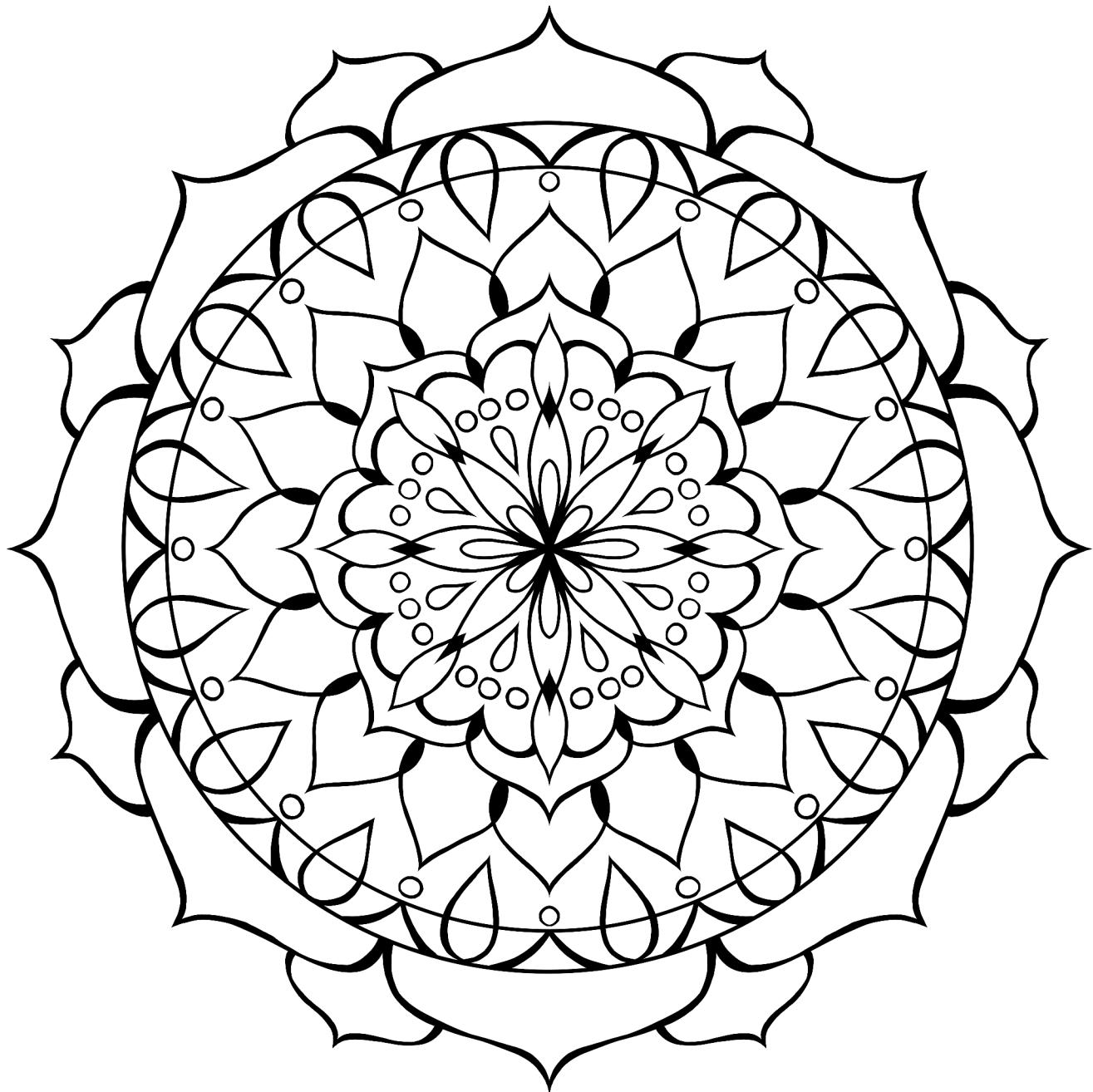
Voz

Se as cores que você escolheu pudessem falar, qual mensagem deixariam para você?



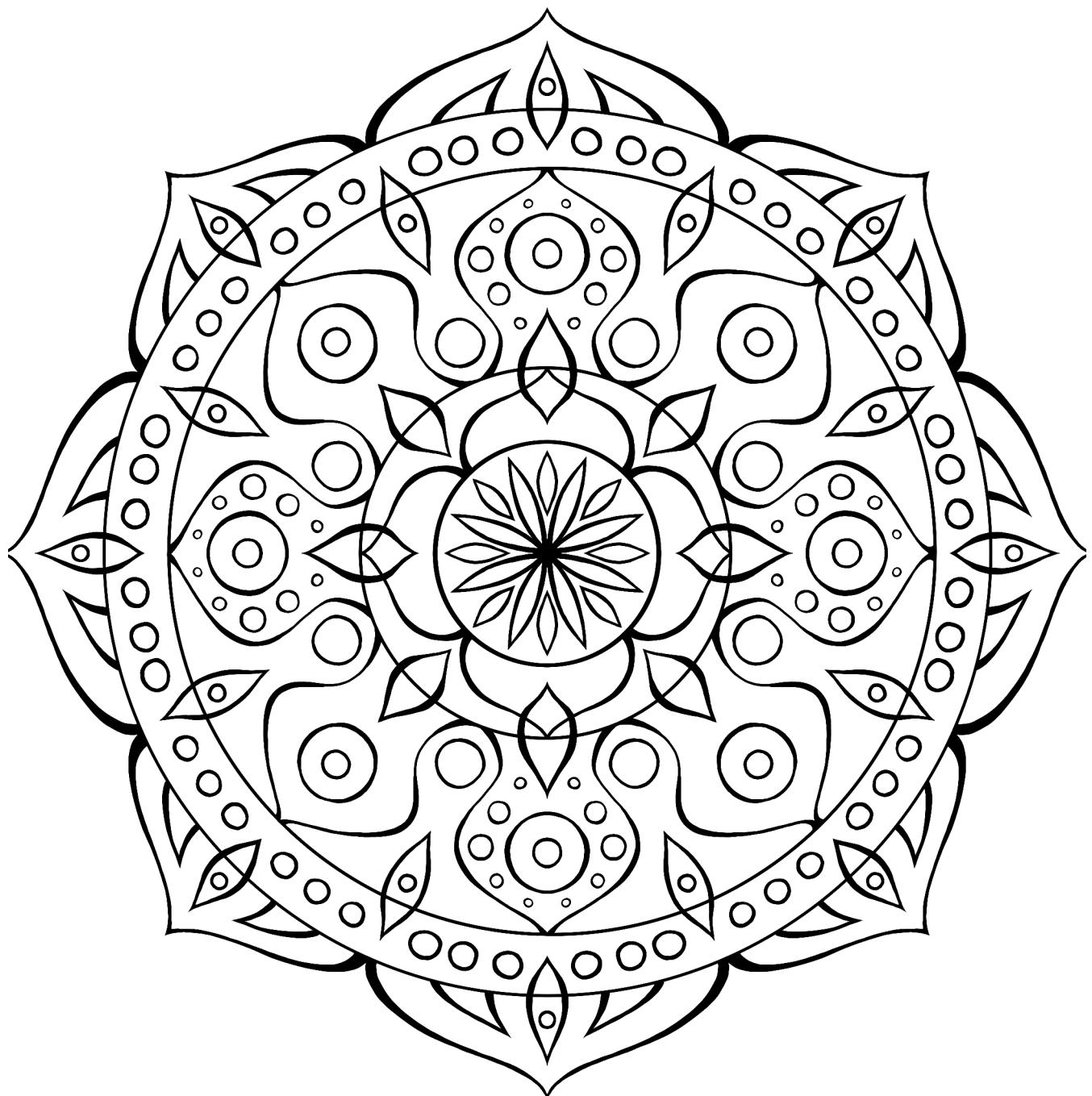
Caminho

Essa mandala te leva para dentro ou para fora? O que você encontra nesse destino?



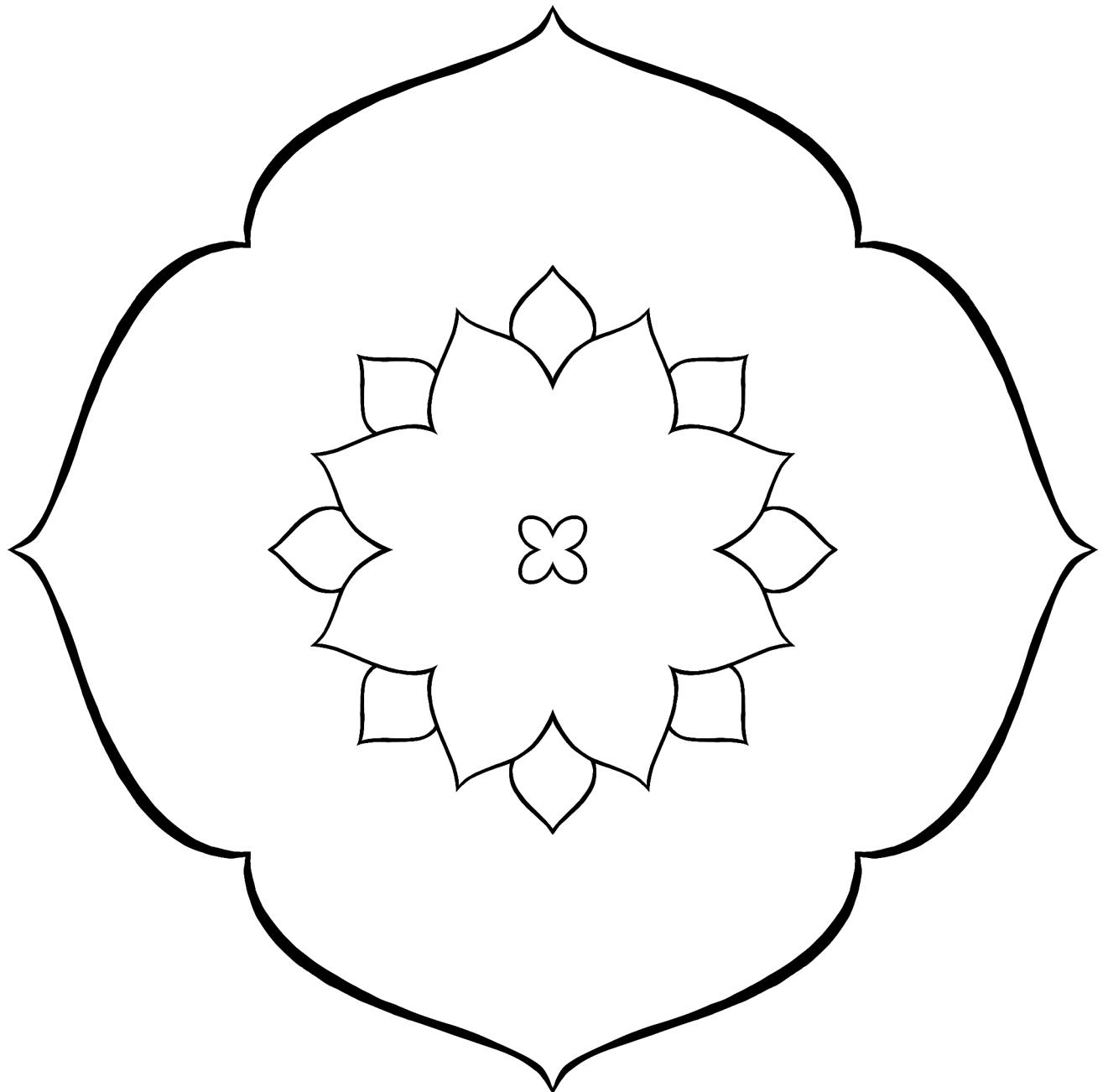
Semente

O que você deseja plantar em si mesma/o ao finalizar esta mandala?



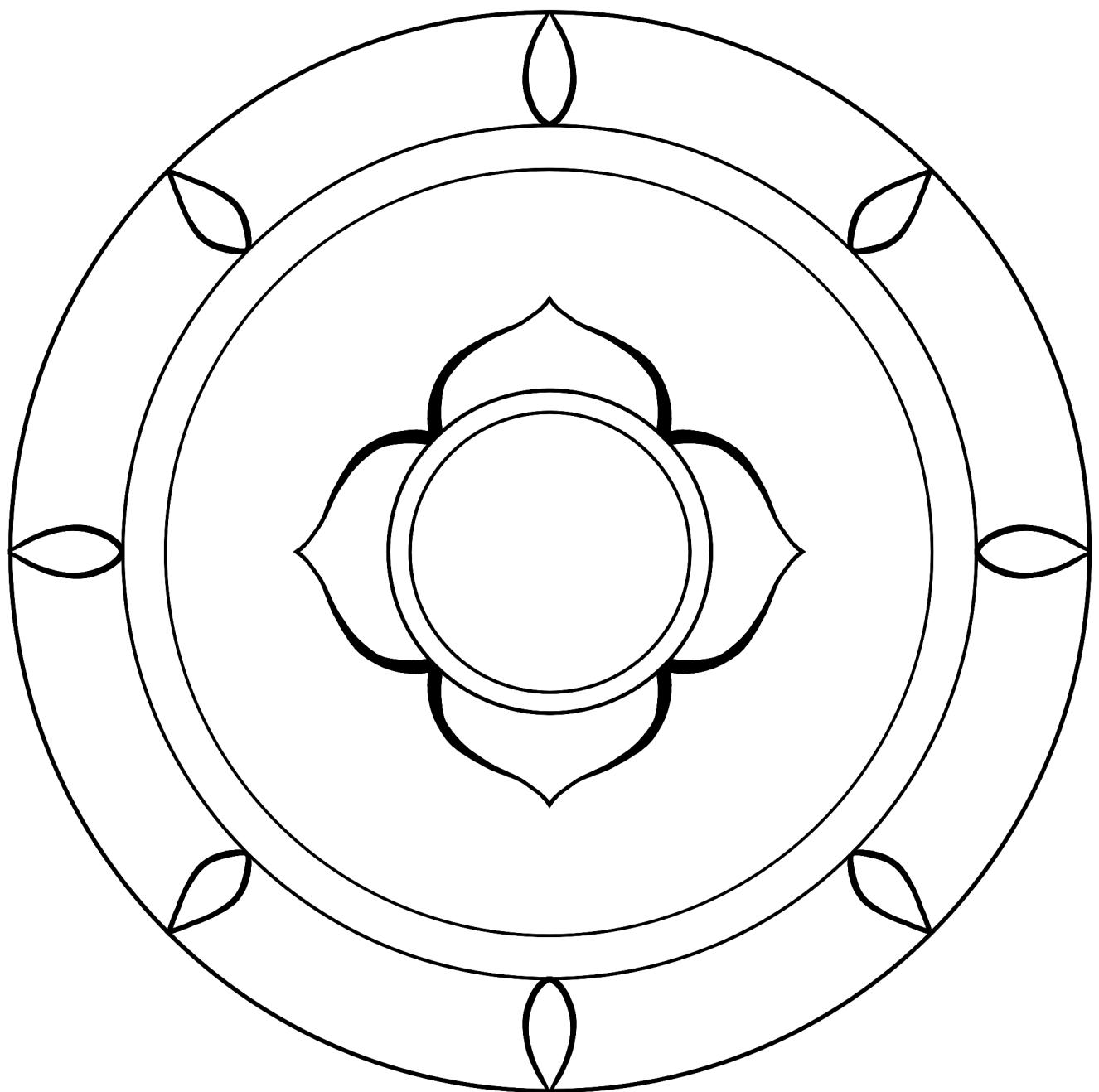
Incompletude

Ao preencher os espaços que faltam, o que você sente estar completando em si?



Cerne

Qual o cerne da sua vida, e dentro de si?



Completude

Como você seria se fosse uma mandala? Que cores, formas, detalhes surgem? Que memórias, histórias e características você sente que se projetaram aqui?



FINALIZANDO

Esta foi uma vivência simbólica, que toca de leve nas margens do que um processo mais profundo de arteterapia pode revelar. Se você sentiu ressonância com essa linguagem e deseja explorar mais, te convido a conhecer meu trabalho completo – incluindo workshops presenciais e vivências com arteterapia e dança!

Que sua mandala pessoal te revele caminhos.

Atenciosamente,
Quimera Mnemosyne
Arteterapeuta Junguiana & Artista



Quimera Mnemosyne, nome artístico de Ana O. Bueno, é Arteterapeuta junguiana (UBAAT 06/0335/0625), bailarina de Fusion Bellydance e artista independente.

Gaúcha, autista, não-binária, queer e múltipla, seu trabalho se concentra em explorar a expressão artística, criatividade e autoconhecimento.

Seu público-alvo e foco são adultos neurodivergentes, LGBTQIAPN+, trauma e transtornos dissociativos, como o TDI.

É também Bacharel em Ciências Biológicas, Mestre em Paleontologia de Vertebrados, possui dez anos de experiência como professora de dança, e formação profissional em Dança do Ventre, Fusion Bellydance e Yoga Clássico.

Conheça mais sobre seu trabalho, currículo e serviços oferecidos em seu site: quimeramnemosyne.com.br