

ARMONIA NATURALE



Angelo Marsadri,
Natura e Geometrie Sacre

ARMONIA NATURALE

Un Viaggio tra Animali, Natura e Geometrie Sacre

di Angelo Marsadri

Benvenuto nel tuo viaggio di colorazione

Caro lettore, sono Angelo Marsadri e sono felice di accompagnarti in questo viaggio speciale attraverso l'arte della colorazione meditativa. Questo ebook è stato creato con amore e attenzione per offrirti un'esperienza di rilassamento profondo e connessione spirituale.

I TRE TEMI DEL VIAGGIO:

■ ANIMALI (Pagine 5-14)

Scopri la maestosità del regno animale attraverso illustrazioni che combinano realismo e decorazione artistica. Mentre colori, rifletti sulle qualità di ogni animale: la forza del leone, la saggezza del gufo.

■ NATURA (Pagine 15-24)

Immergiti nella bellezza del mondo naturale con paesaggi, fiori e alberi che celebrano la vita sulla Terra. Lascia che ogni foglia, ogni petalo ti ricordi della perfezione presente in natura.

■ GEOMETRIE SACRE (Pagine 25-34)

Esplora i pattern universali attraverso mandala e simboli sacri che portano energia di equilibrio e armonia nella tua vita.

GUIDA COMPLETA ALLA COLORAZIONE

■ STRUMENTI CONSIGLIATI

MATITE COLORATE - Ideali per sfumature delicate e controllo preciso

- Consigliate: Faber-Castell Polychromos, Prismacolor Premier
- Tecniche: sovrapposizione, sfumatura, tratteggio

PENNARELLI A PUNTA FINE - Perfetti per dettagli

- Punte consigliate: 0.3-0.7mm
- Testare sempre su un angolo per evitare sbavature

PENNE GEL - Eccellenti per dettagli brillanti

- Colori metallici (oro, argento) per geometrie sacre
- Bianco per highlights e effetti luce

■ PALETTE COLORI PER SEZIONE

ANIMALI - Palette Naturale:

- Terre: ocra, siena bruciata, umber
- Grigi per sfumature realistiche
- Accenti: blu profondi, verdi bosco

NATURA - Palette Vitale:

- Verdi: dal lime al verde foresta
- Blu: cielo, acqua, serenità
- Fiori: rosa, viola, giallo, arancio

GEOMETRIE SACRE - Palette Spirituale:

- Chakra: rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco, viola
- Metallici: oro per simboli sacri
- Monocromatici: blu e viola per meditazione

TECNICHE DI COLORAZIONE MEDITATIVA

■ RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

1. Inizia con 5 respiri profondi
2. Mantieni un ritmo respiratorio costante
3. Sincronizza i movimenti con il respiro
4. Pausa ogni 15 minuti per respirare

■ INTENZIONE E FOCUS

- Scegli un'intenzione prima di iniziare
- Concentrati su una sezione alla volta
- Osserva i pensieri senza giudicare
- Ritorna dolcemente al presente quando la mente vaga

■ BENEFICI DELLA COLORAZIONE CONSAPEVOLE

FISICI:

- Riduzione della tensione muscolare
- Miglioramento della coordinazione occhio-mano
- Rilassamento del sistema nervoso

MENTALI:

- Diminuzione di stress e ansia
- Miglioramento della concentrazione
- Stimolazione della creatività

SPIRITUALI:

- Connessione con il momento presente
- Sviluppo della pazienza
- Senso di pace interiore

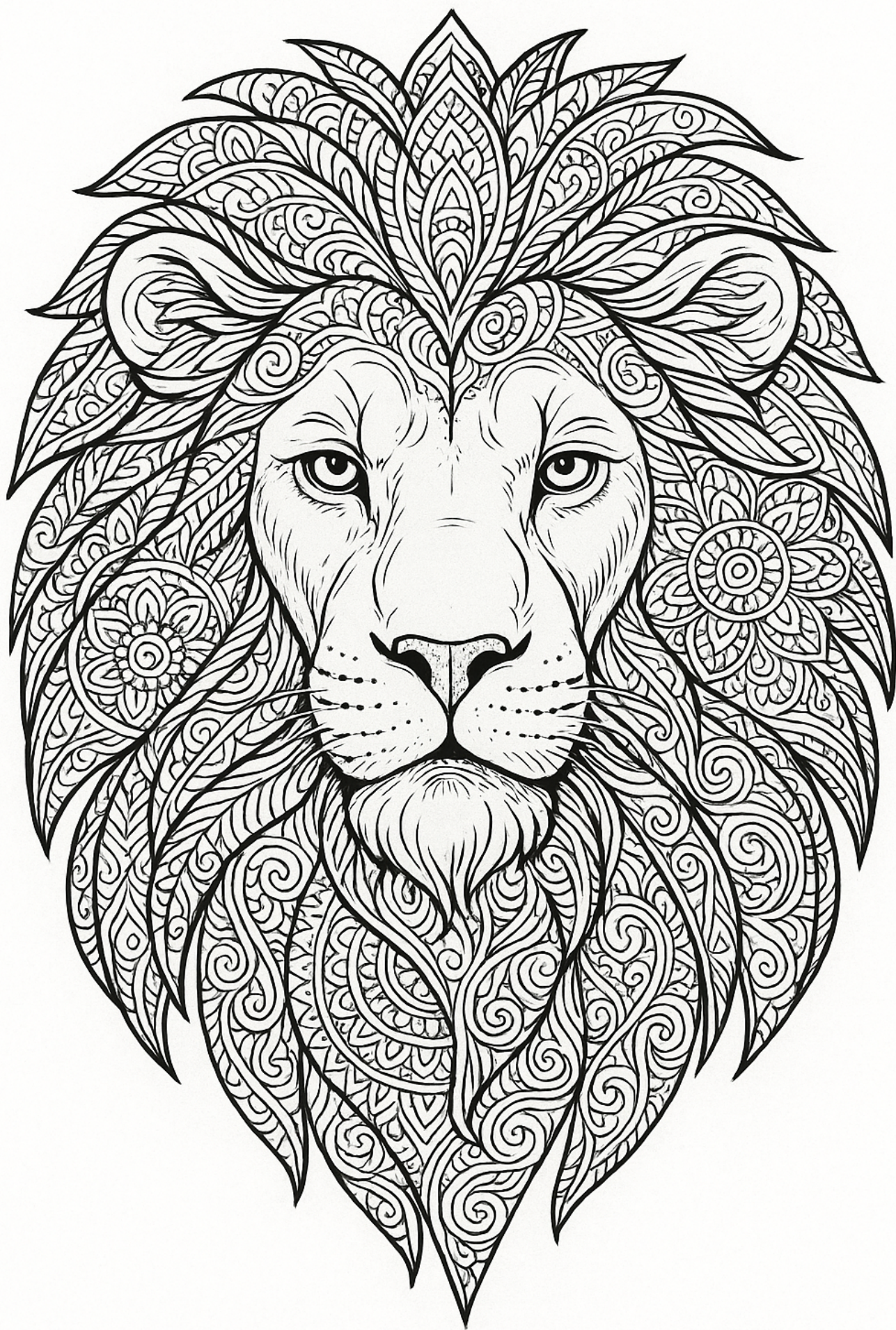
■■ CREARE IL TUO SPAZIO SACRO

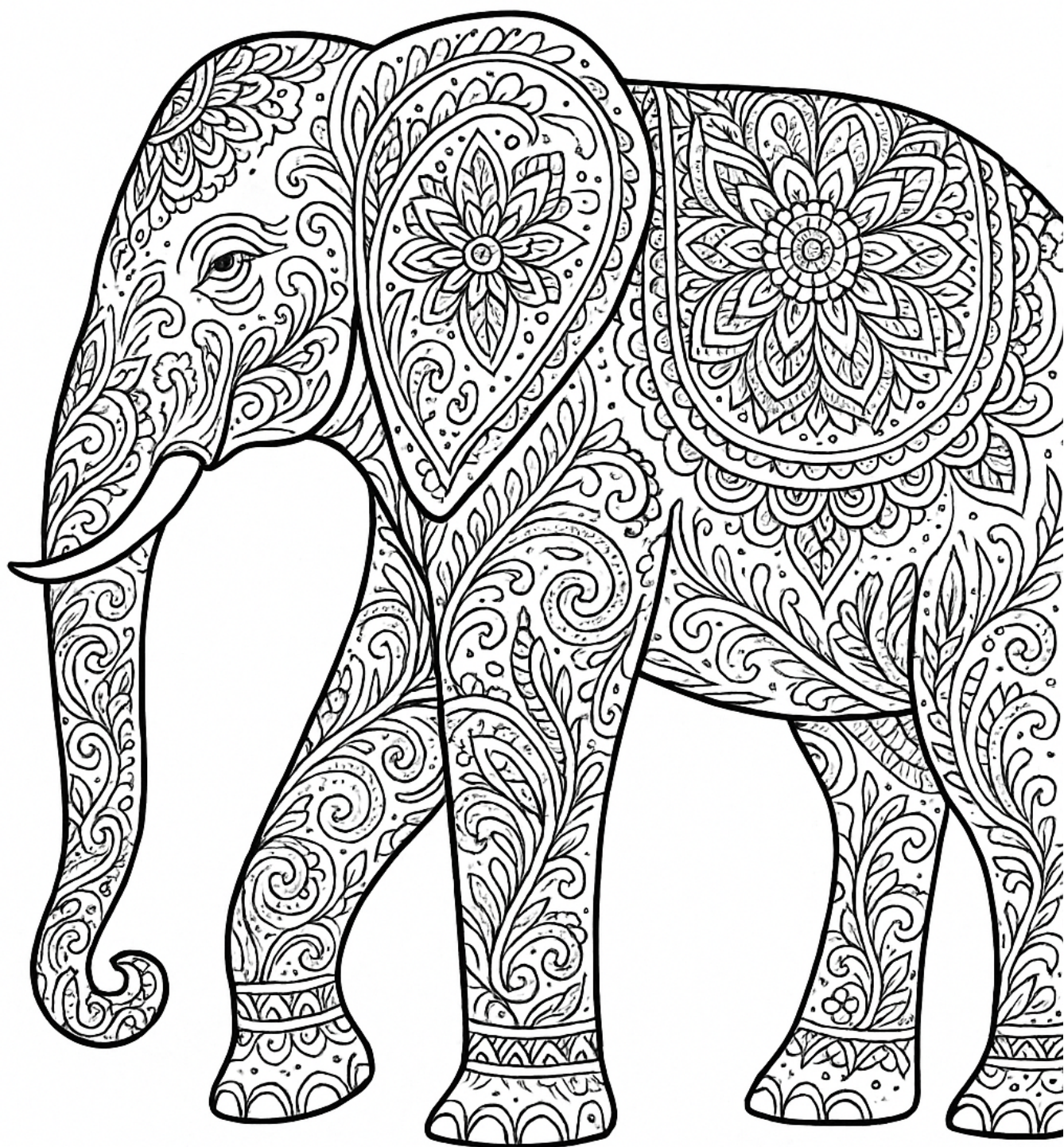
- Luce naturale o lampada da lettura
- Superficie stabile e comoda
- Eliminare distrazioni (telefono, TV)
- Musica rilassante o silenzio

"Che ogni tratto di colore sia un passo verso la pace interiore"

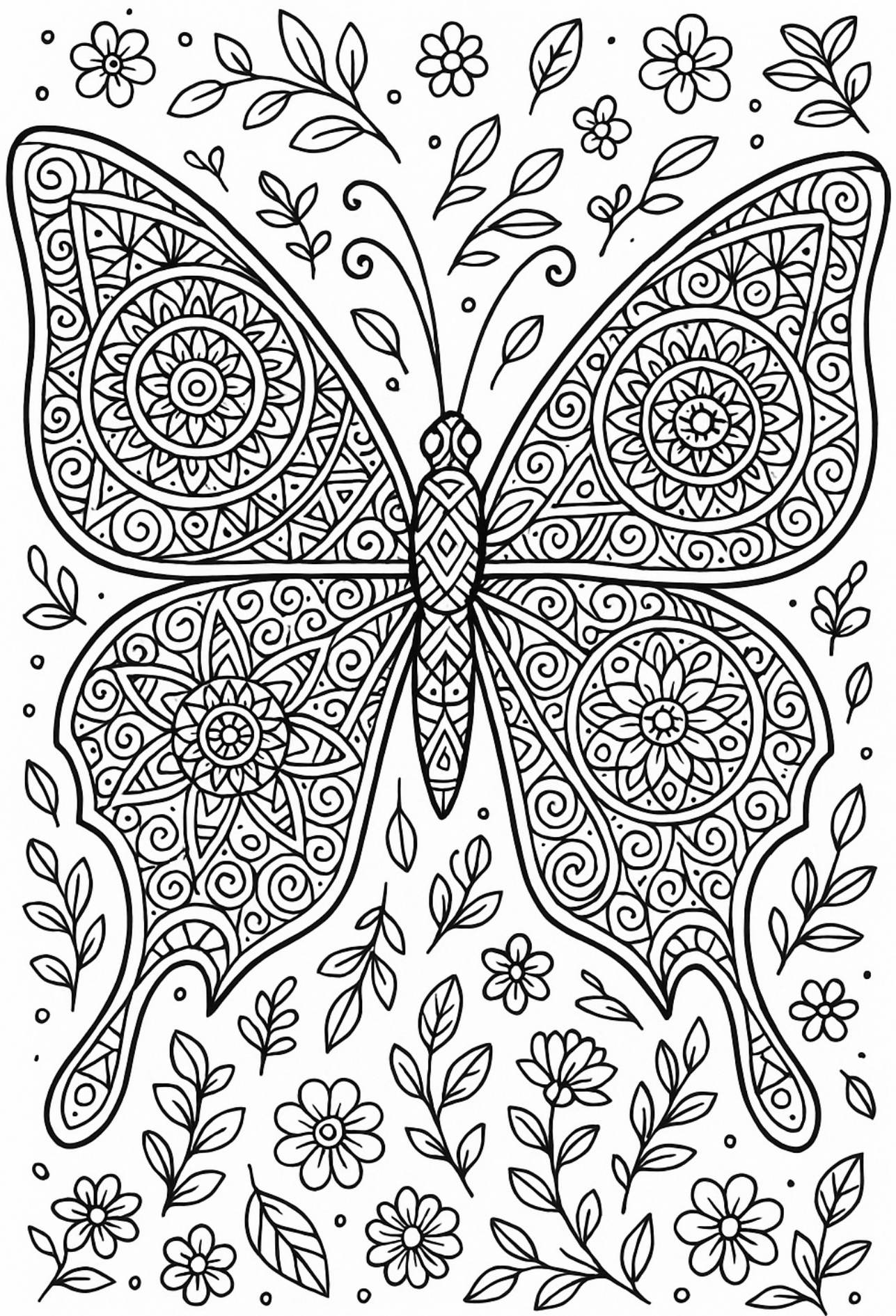
- Angelo Marsadri

Inizia il tuo viaggio quando ti senti pronto. Buona colorazione!





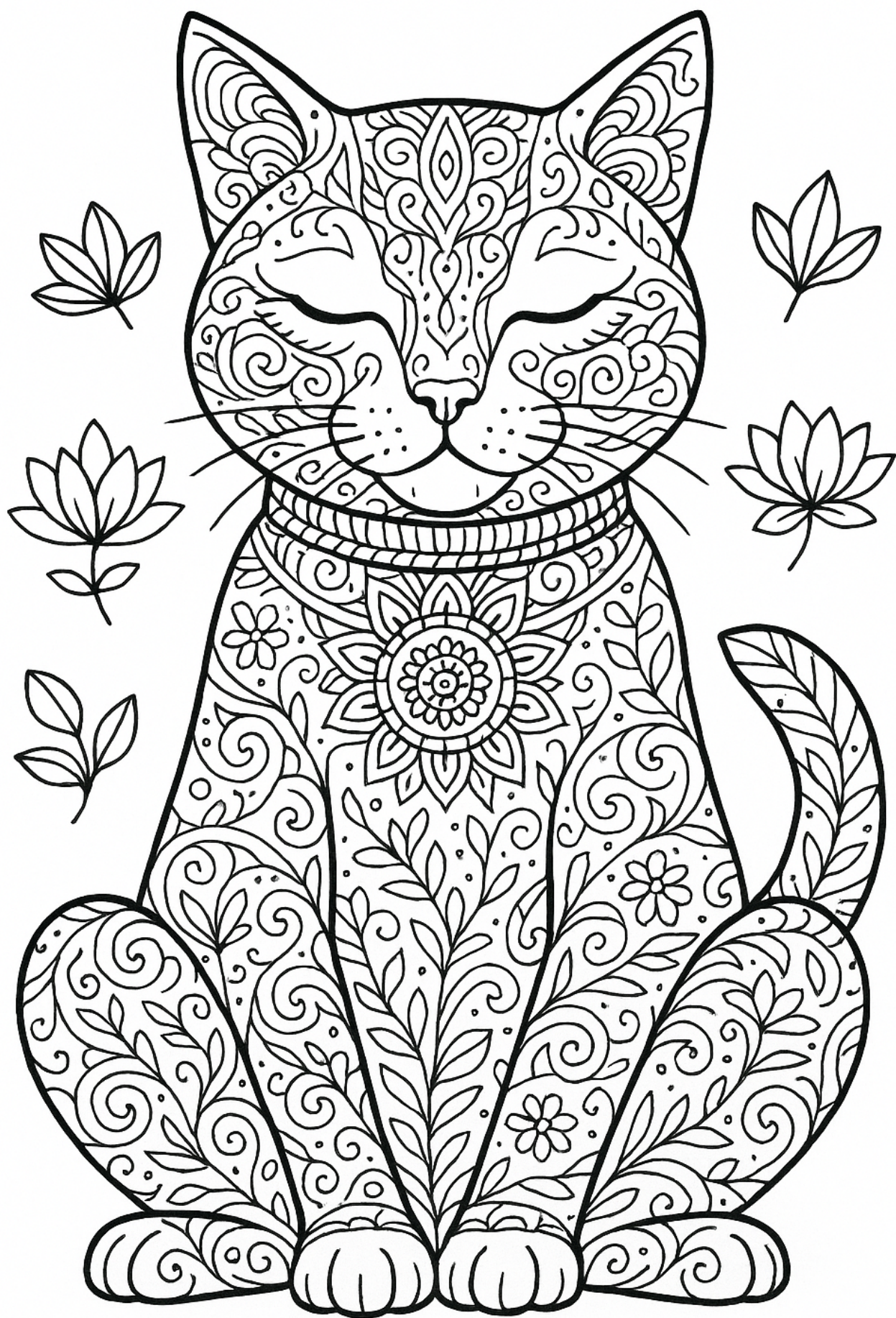


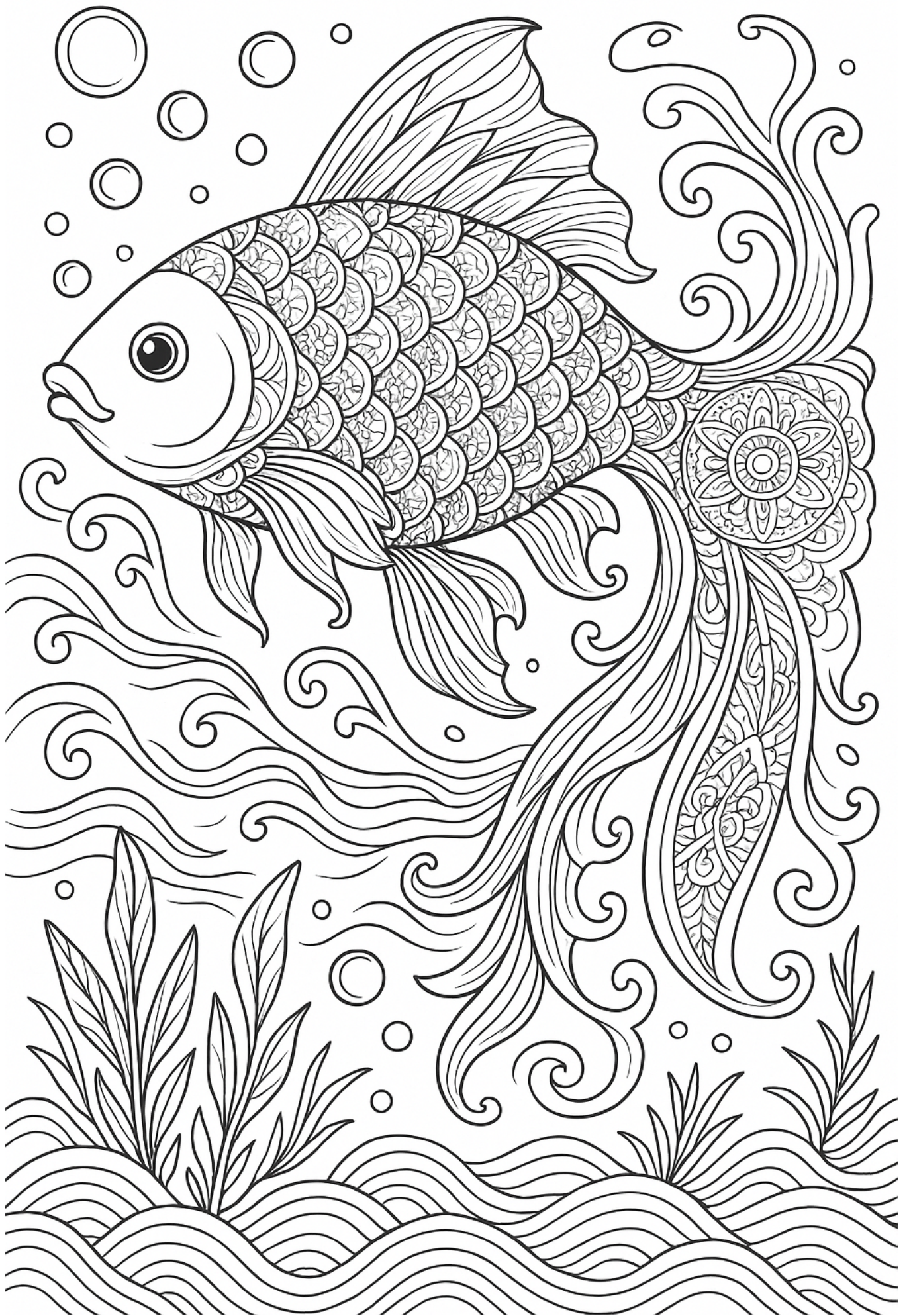






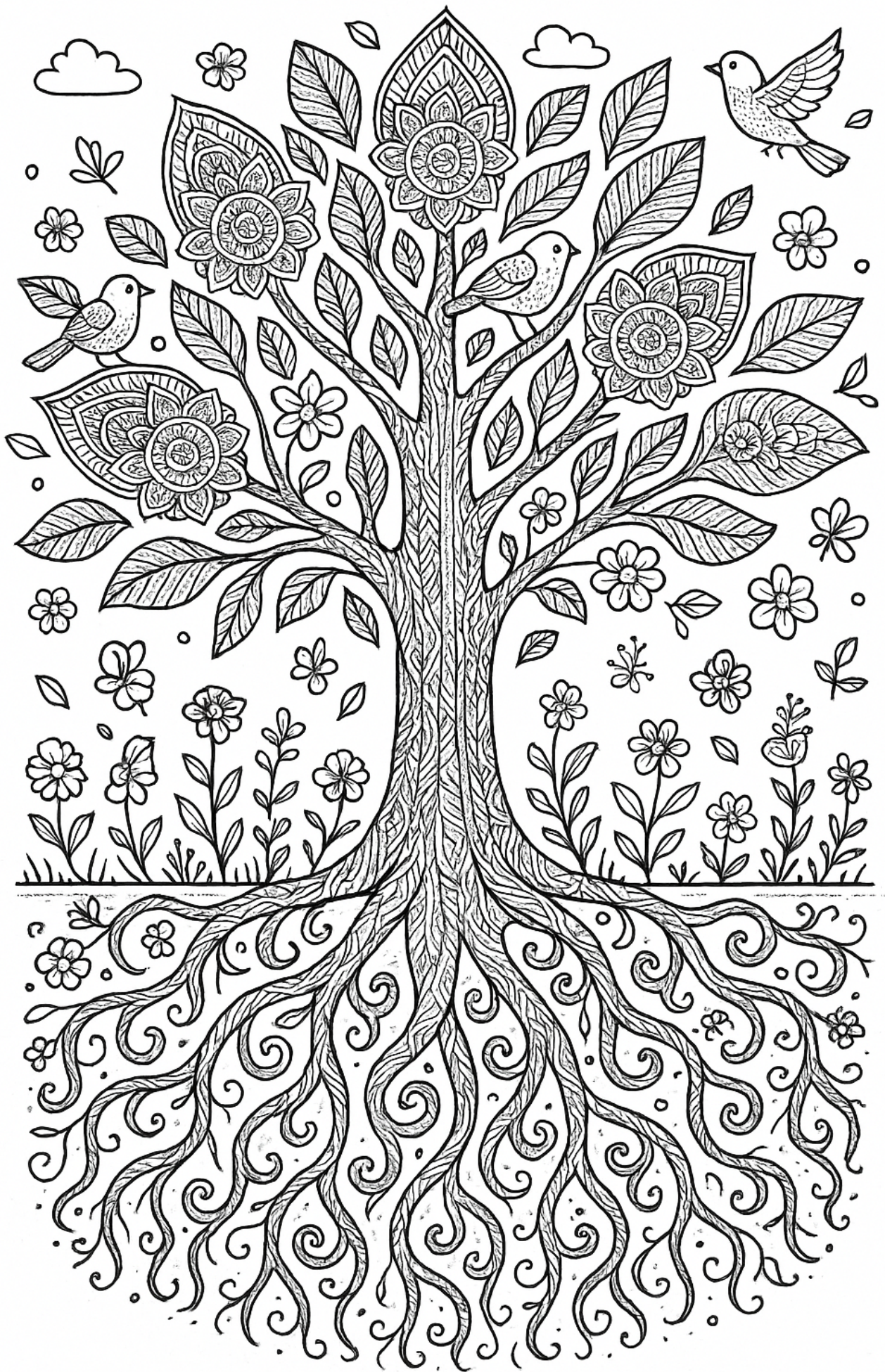




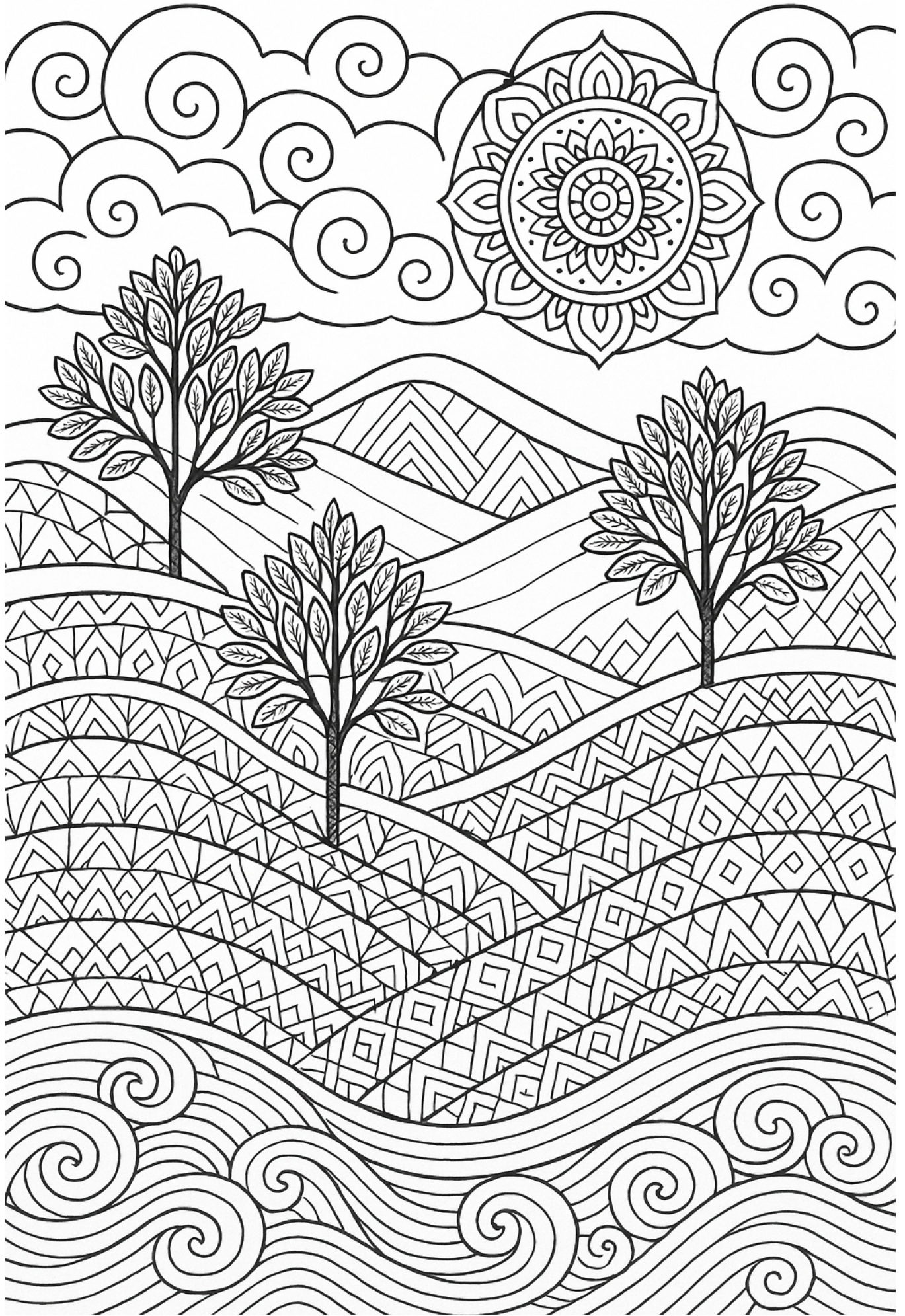




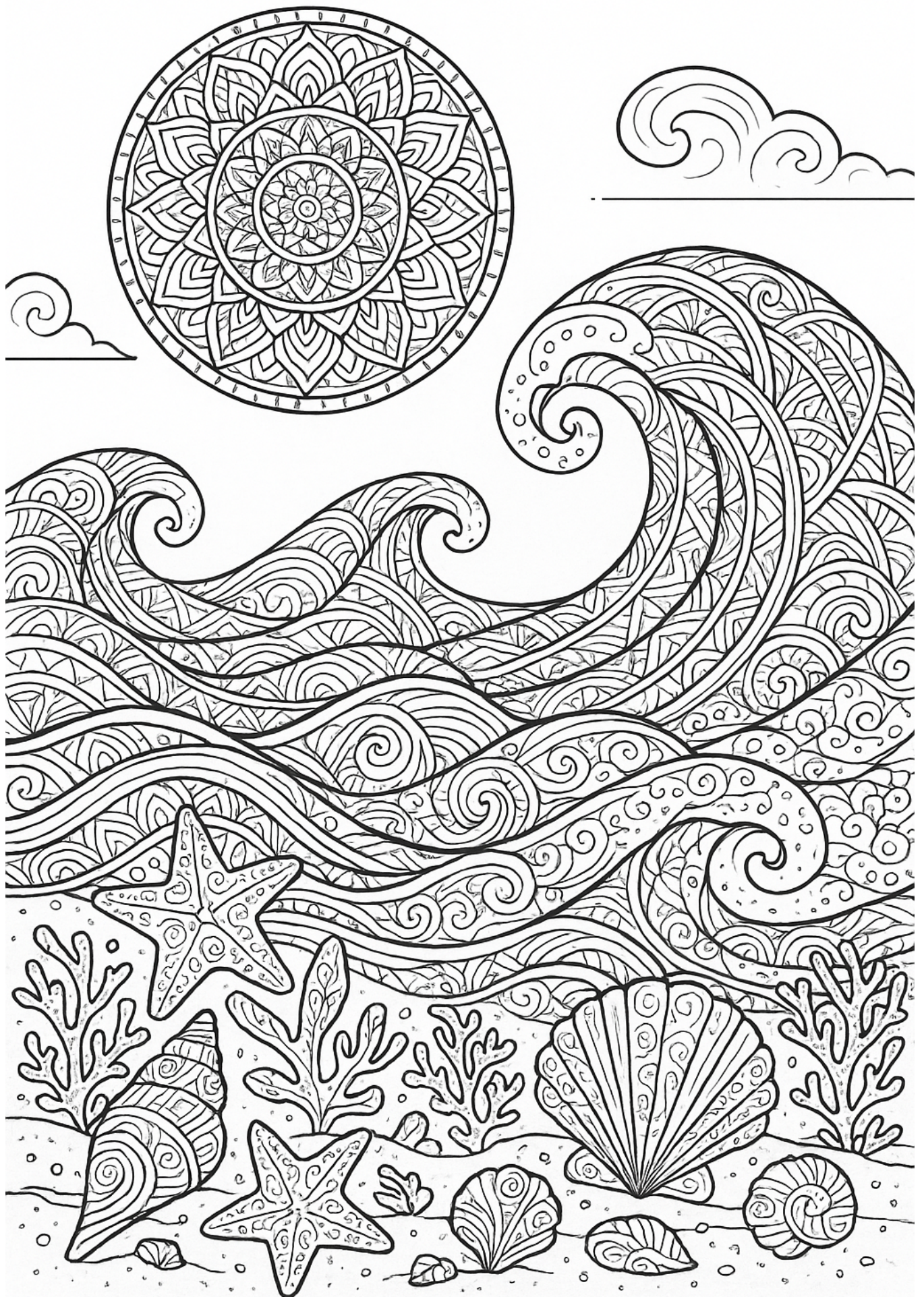


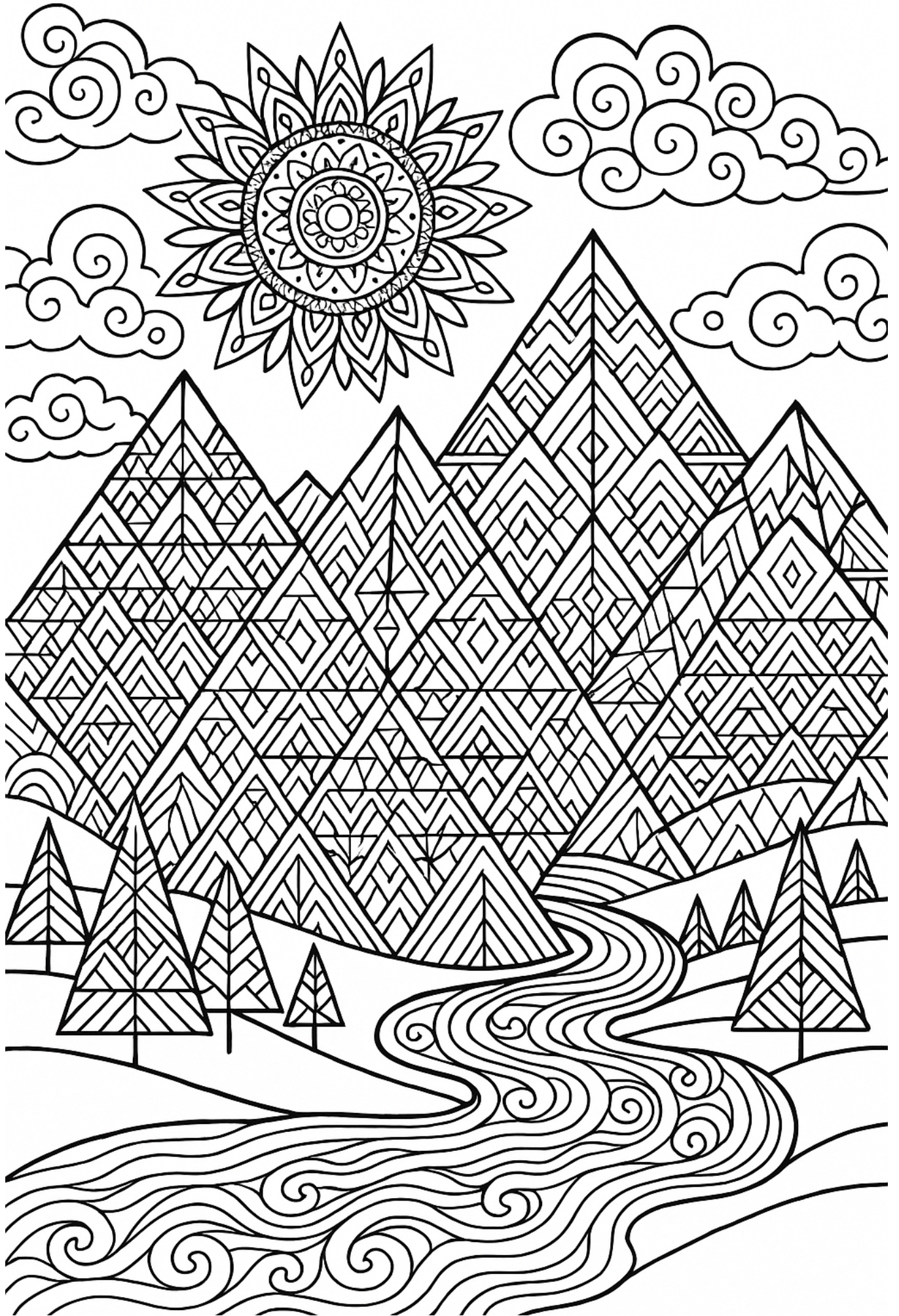




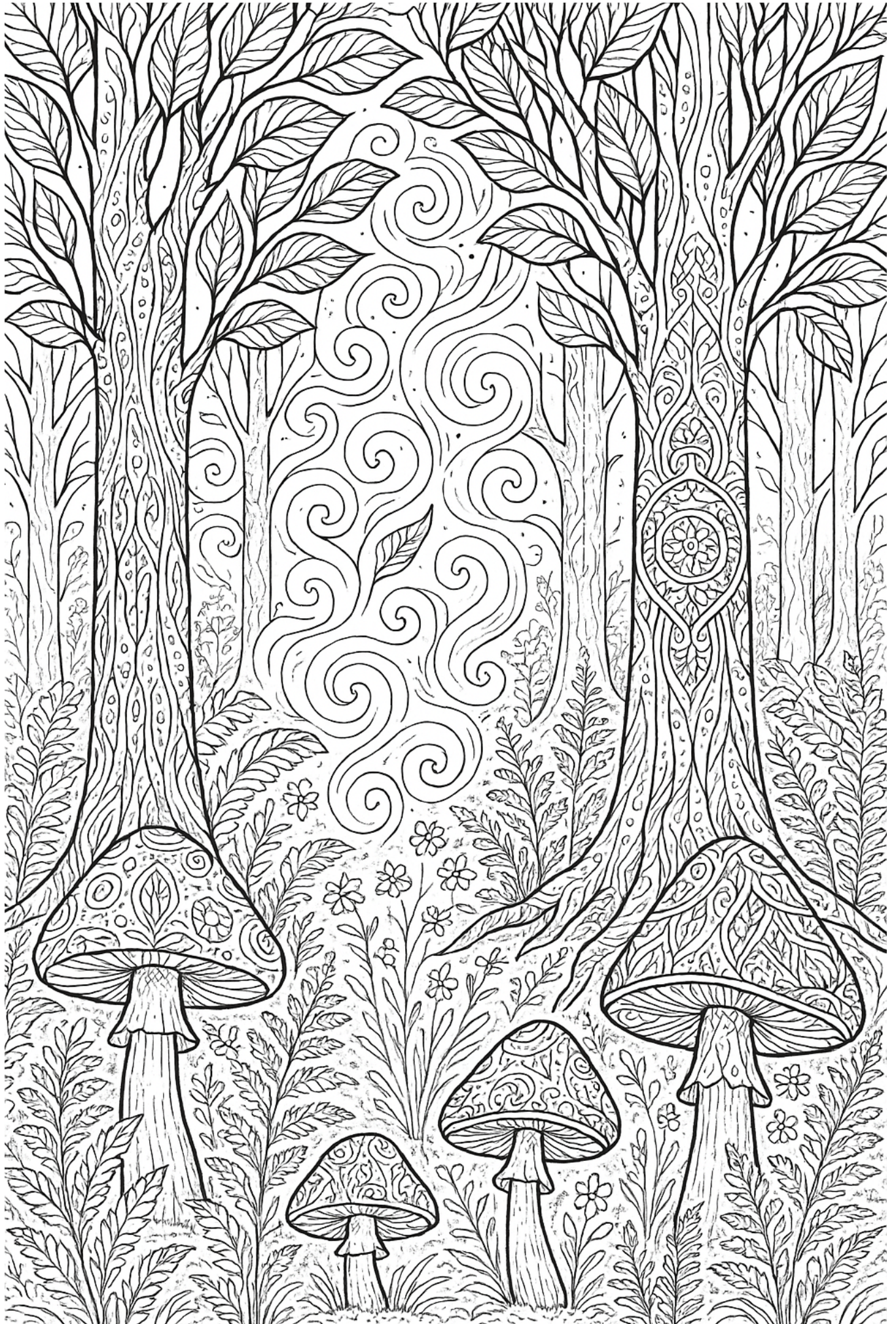


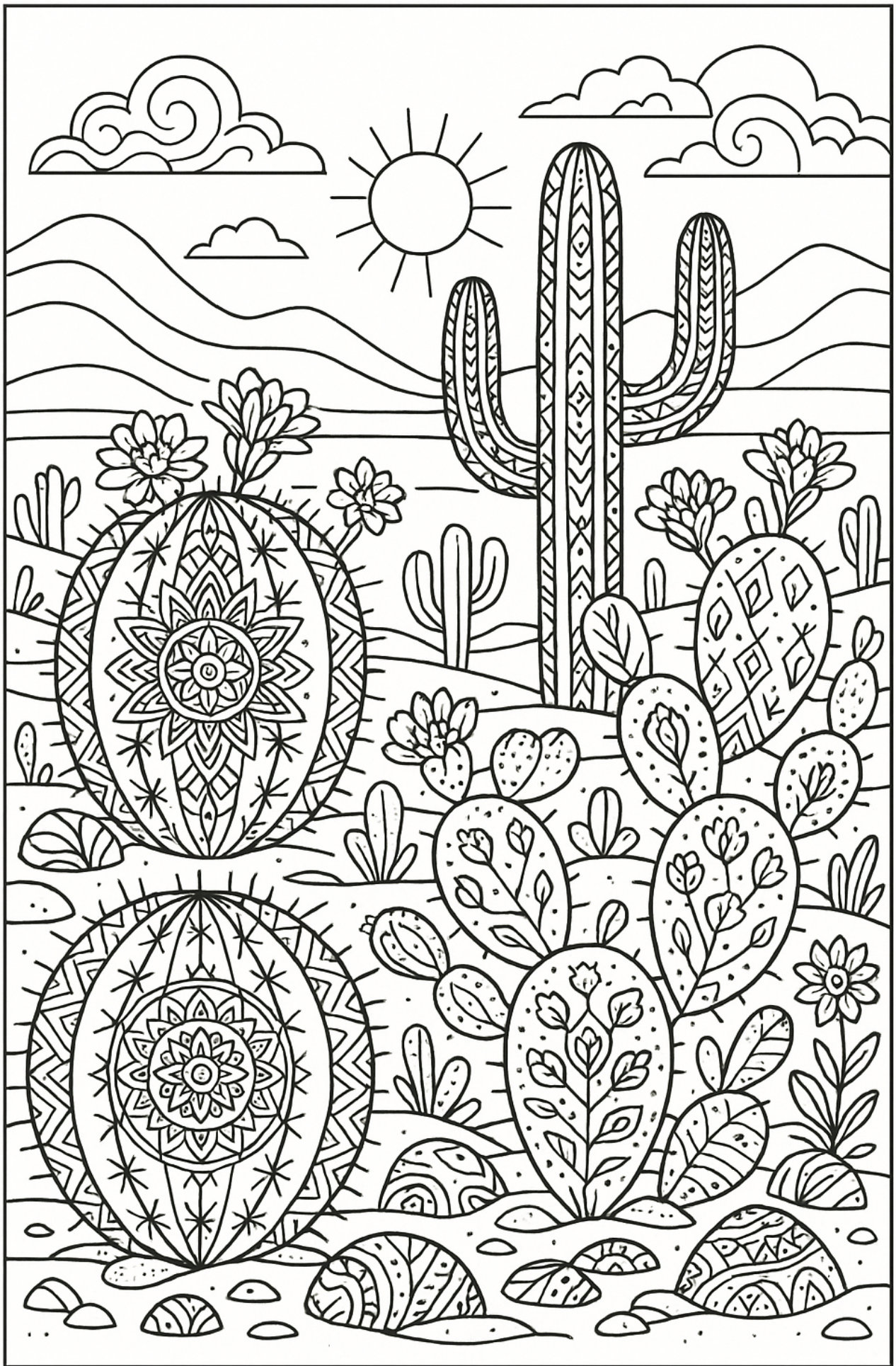


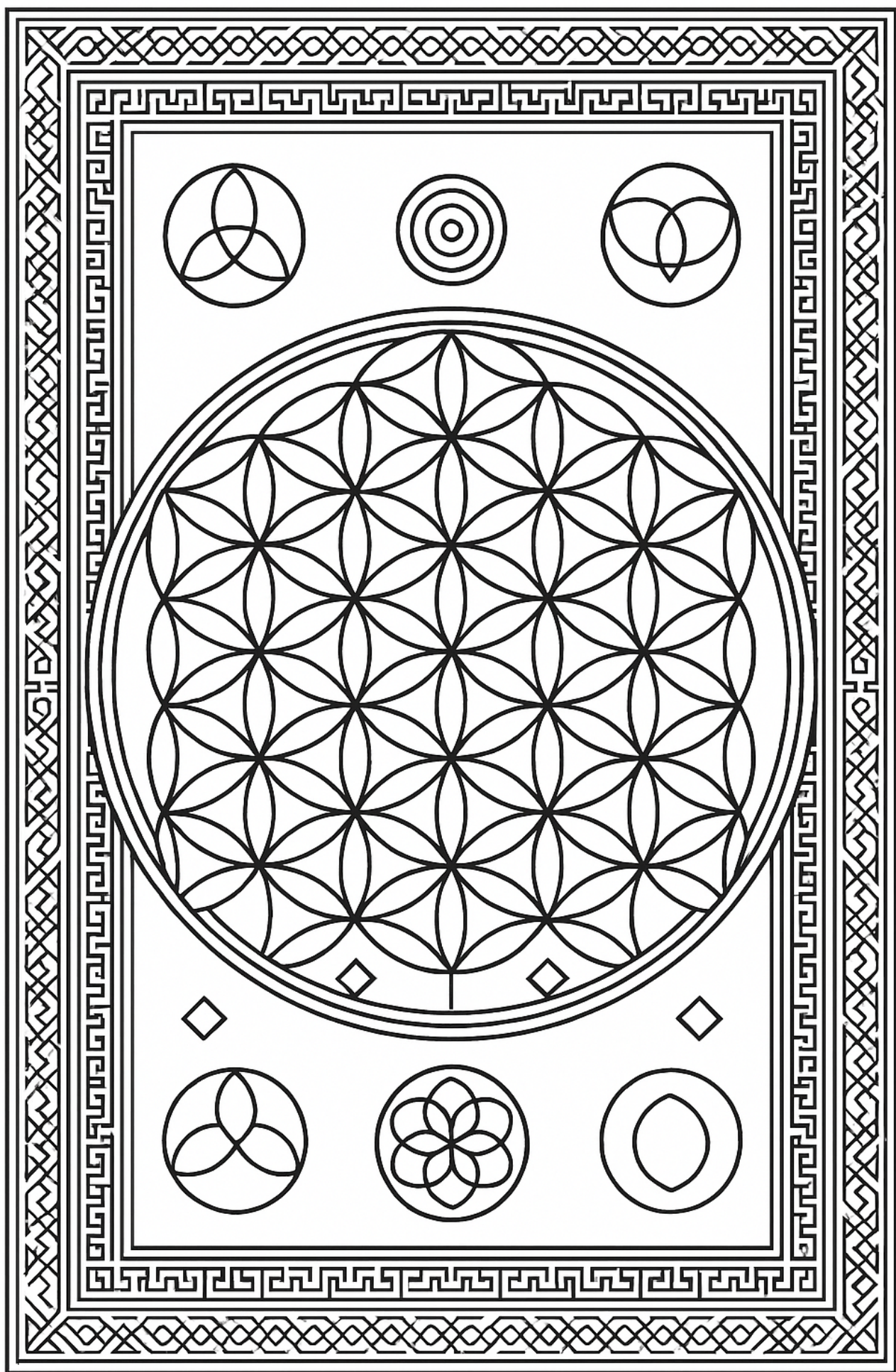


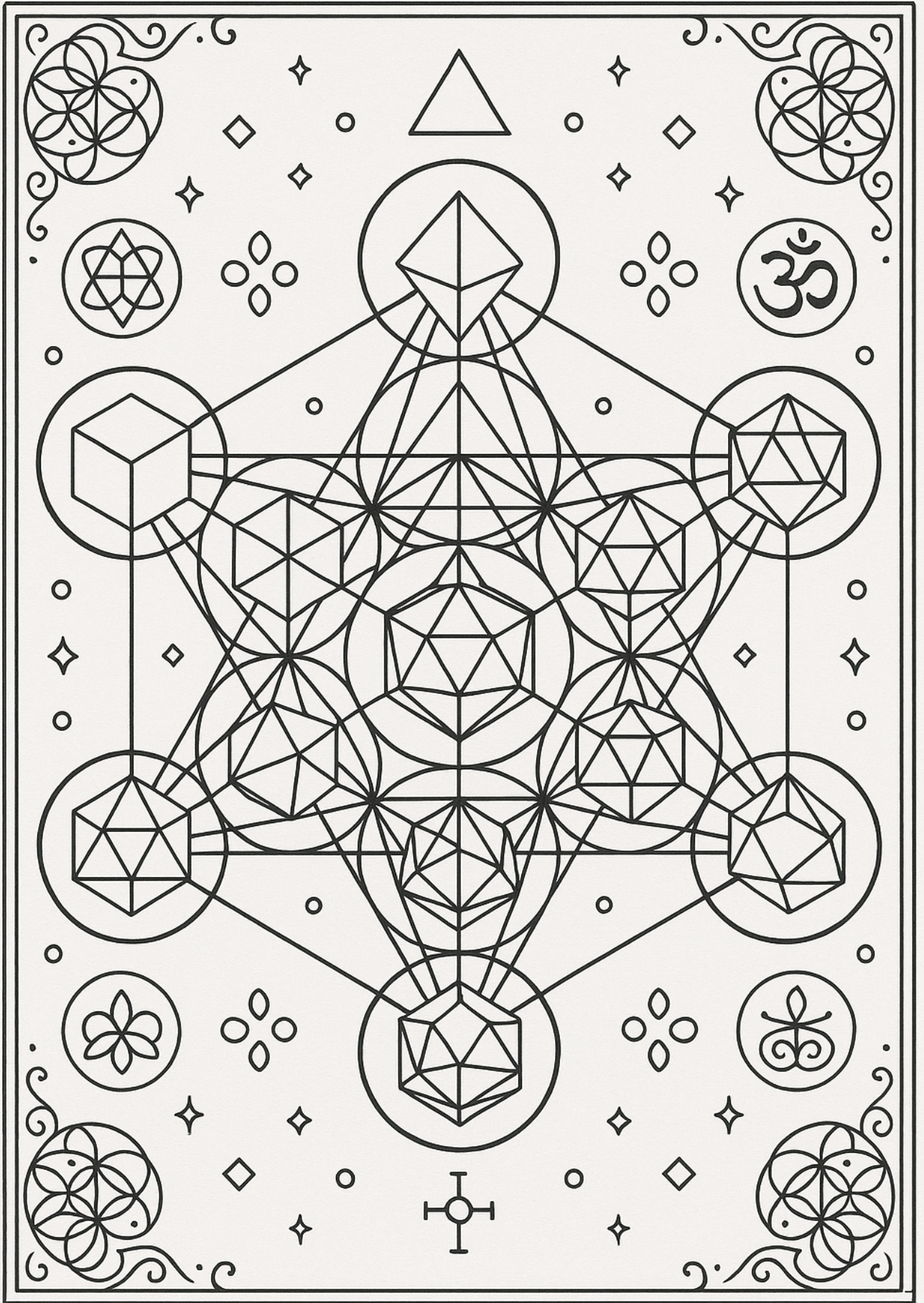




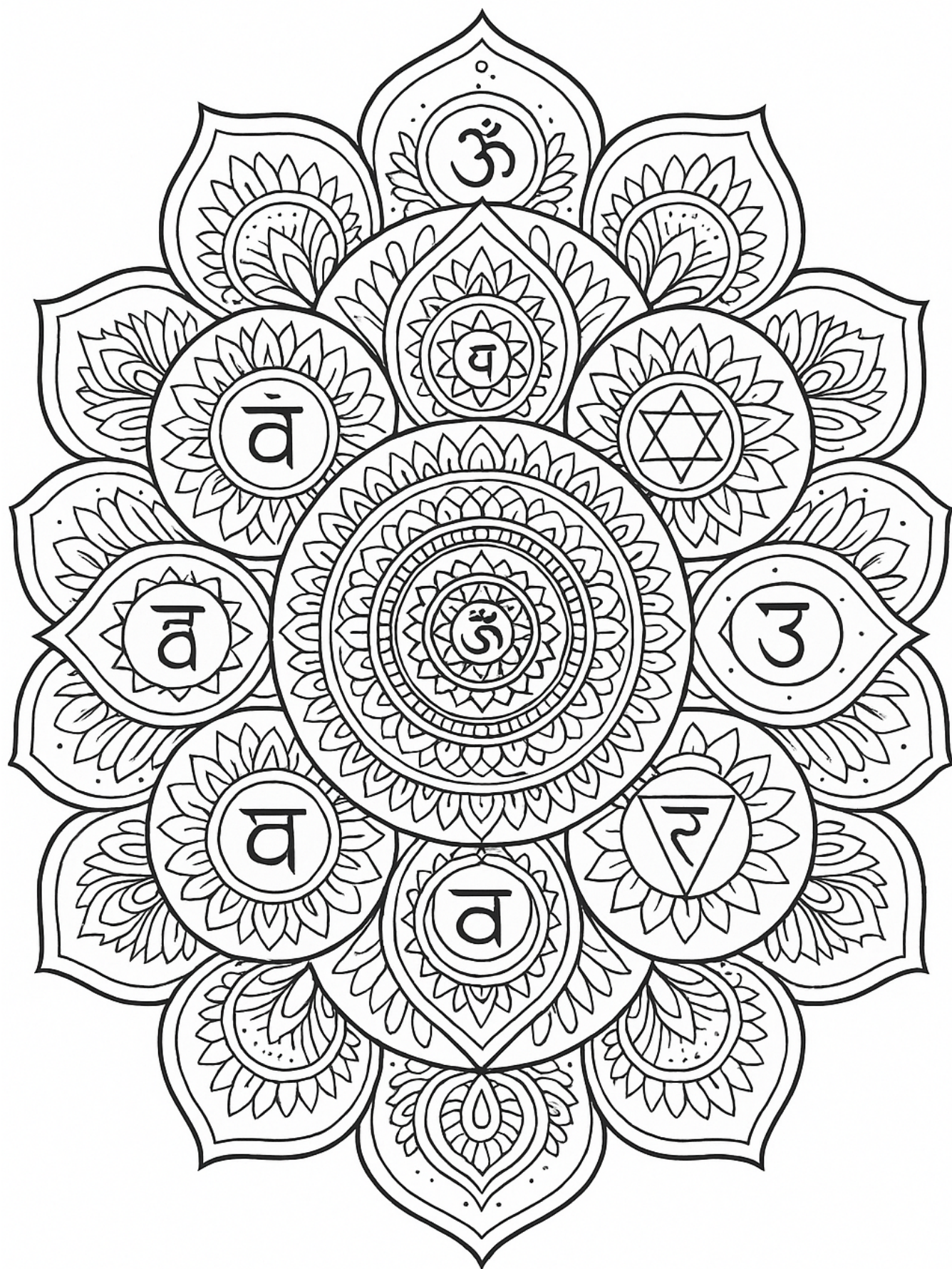


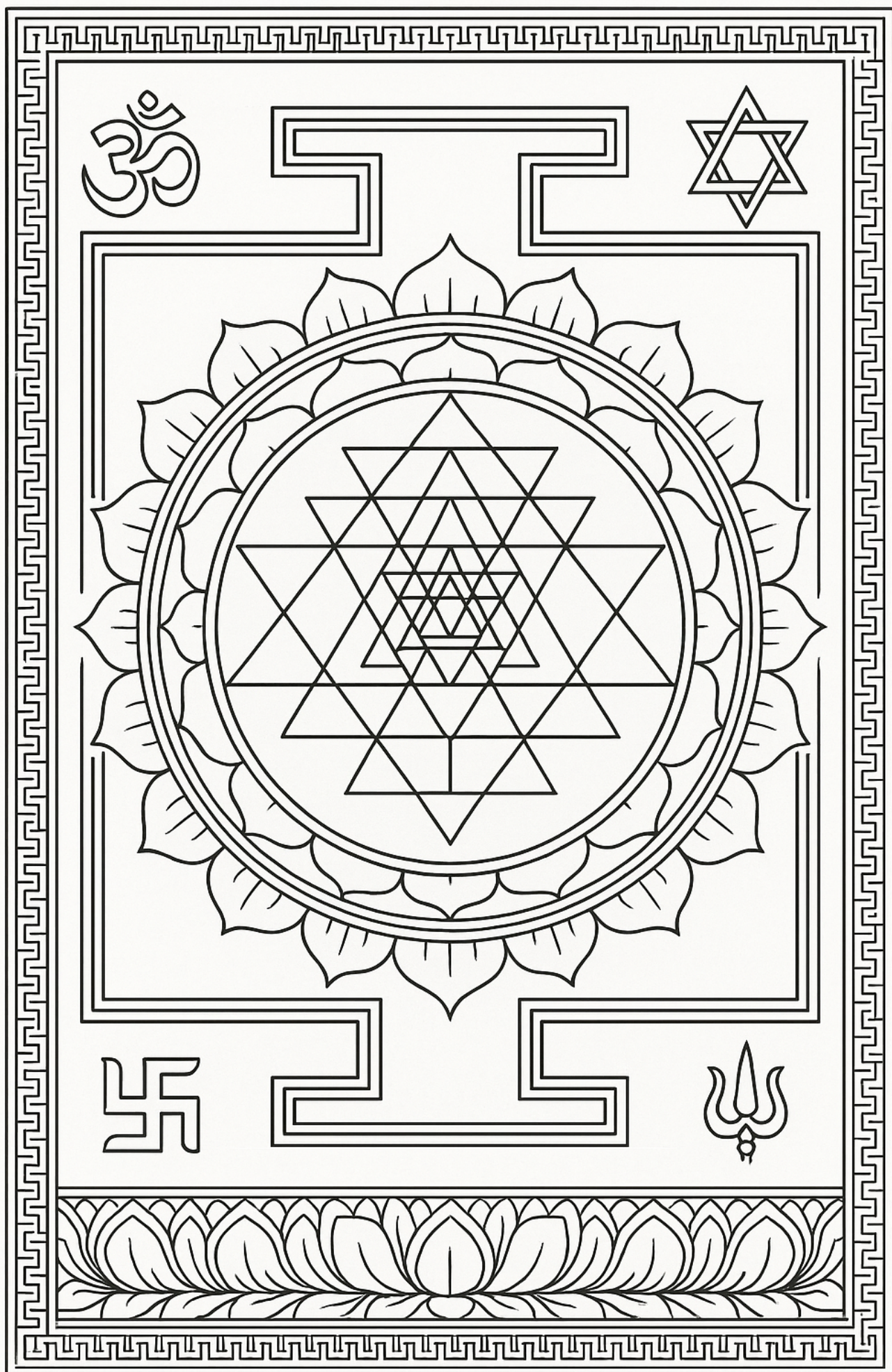


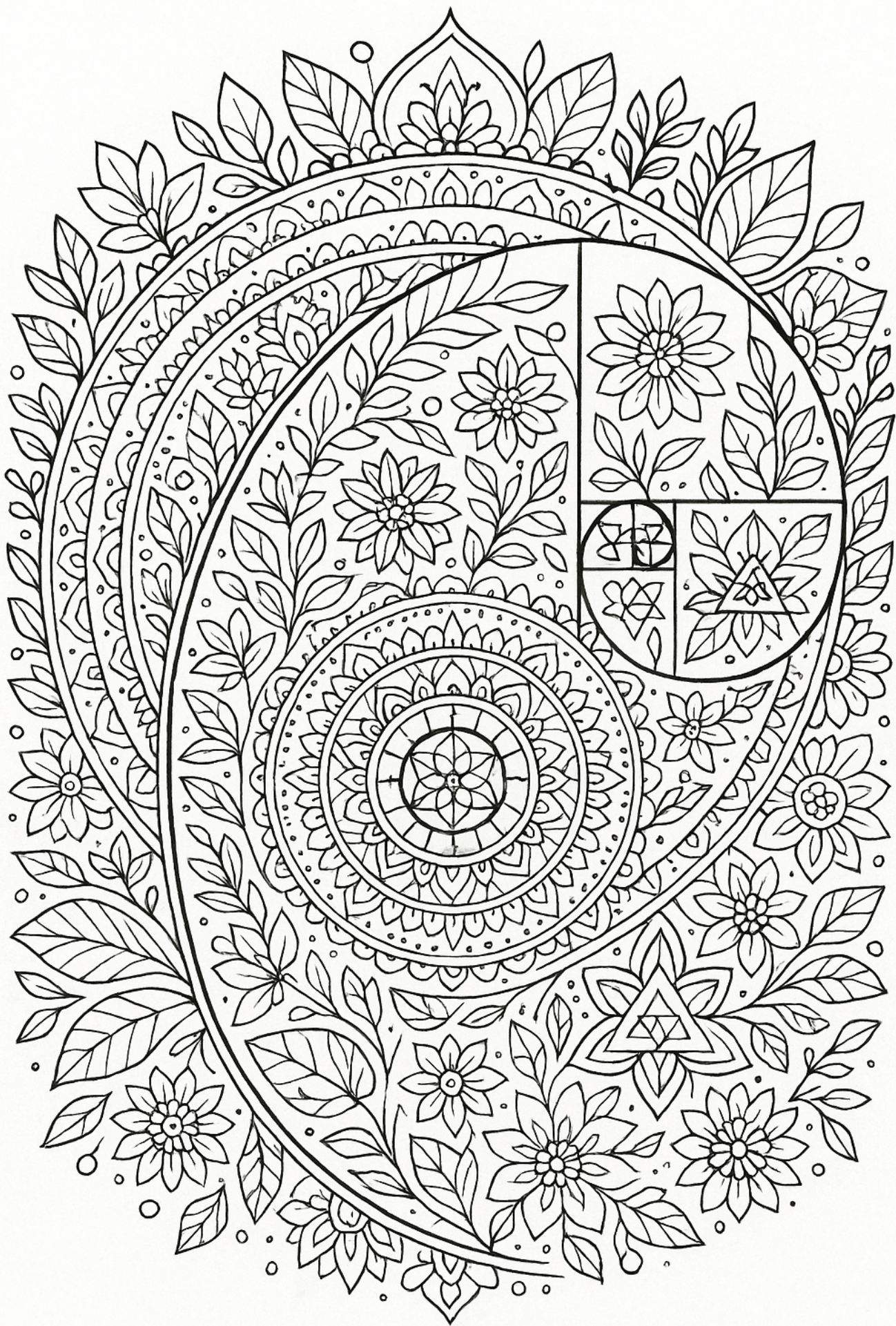


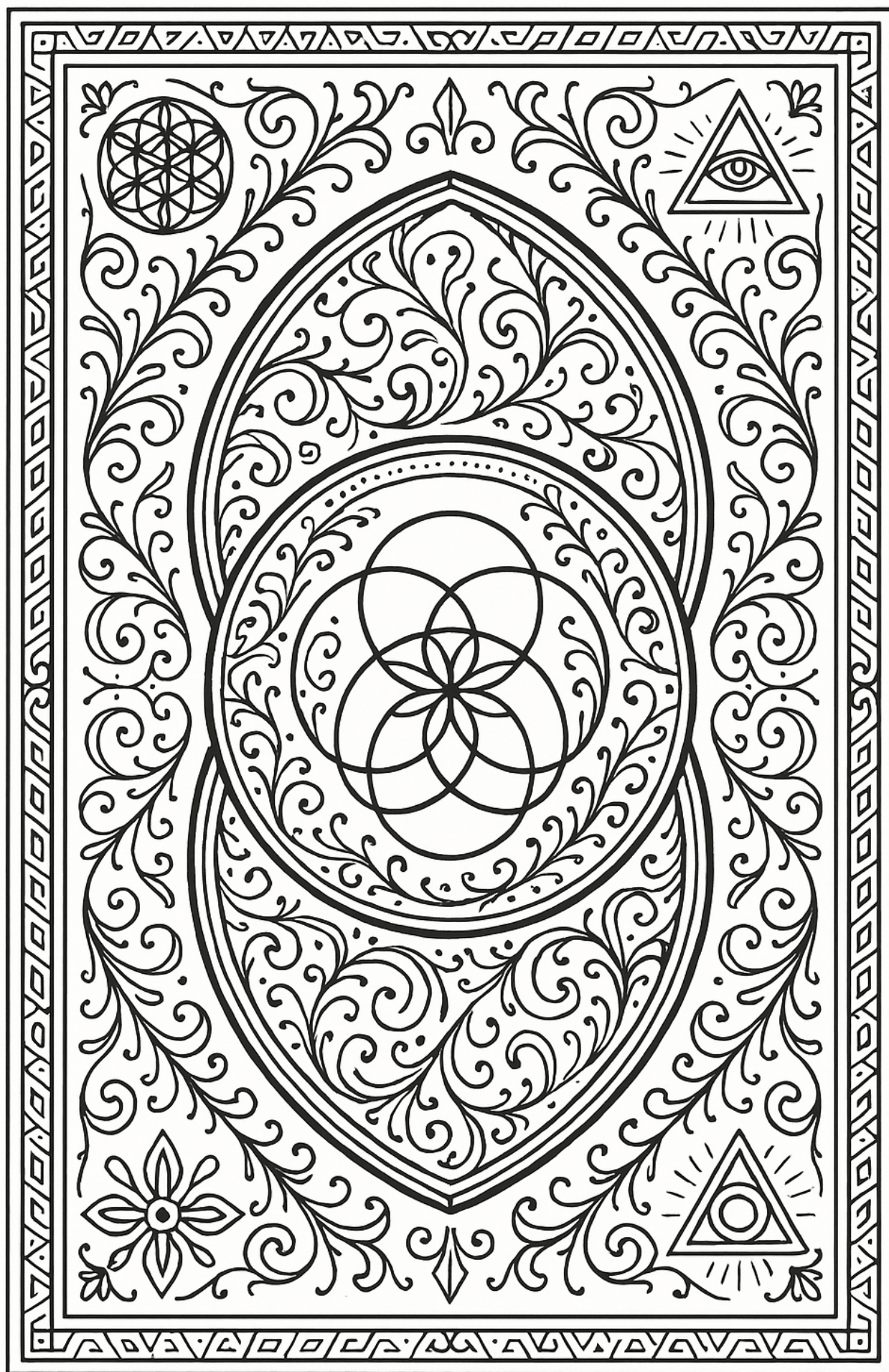


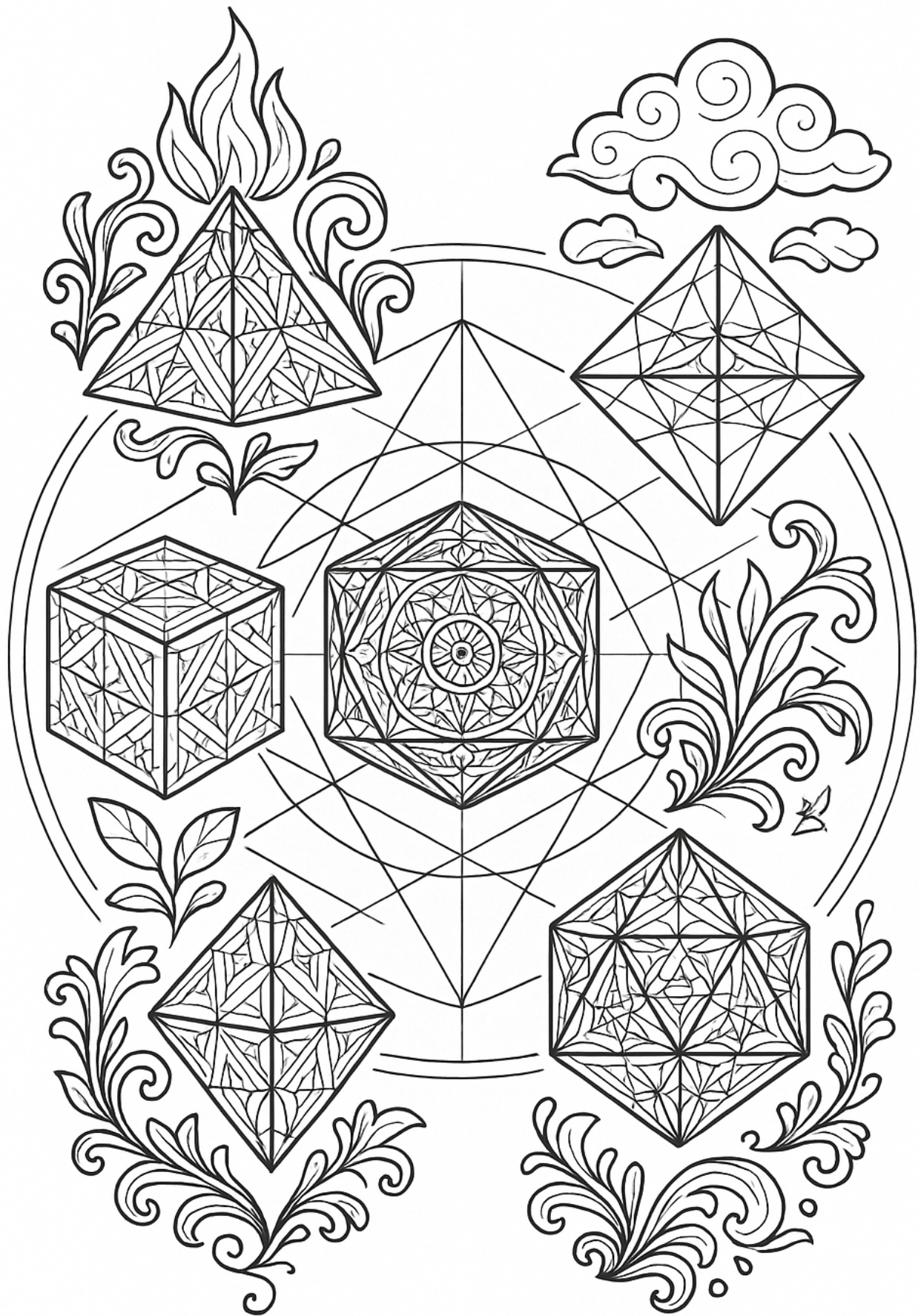
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

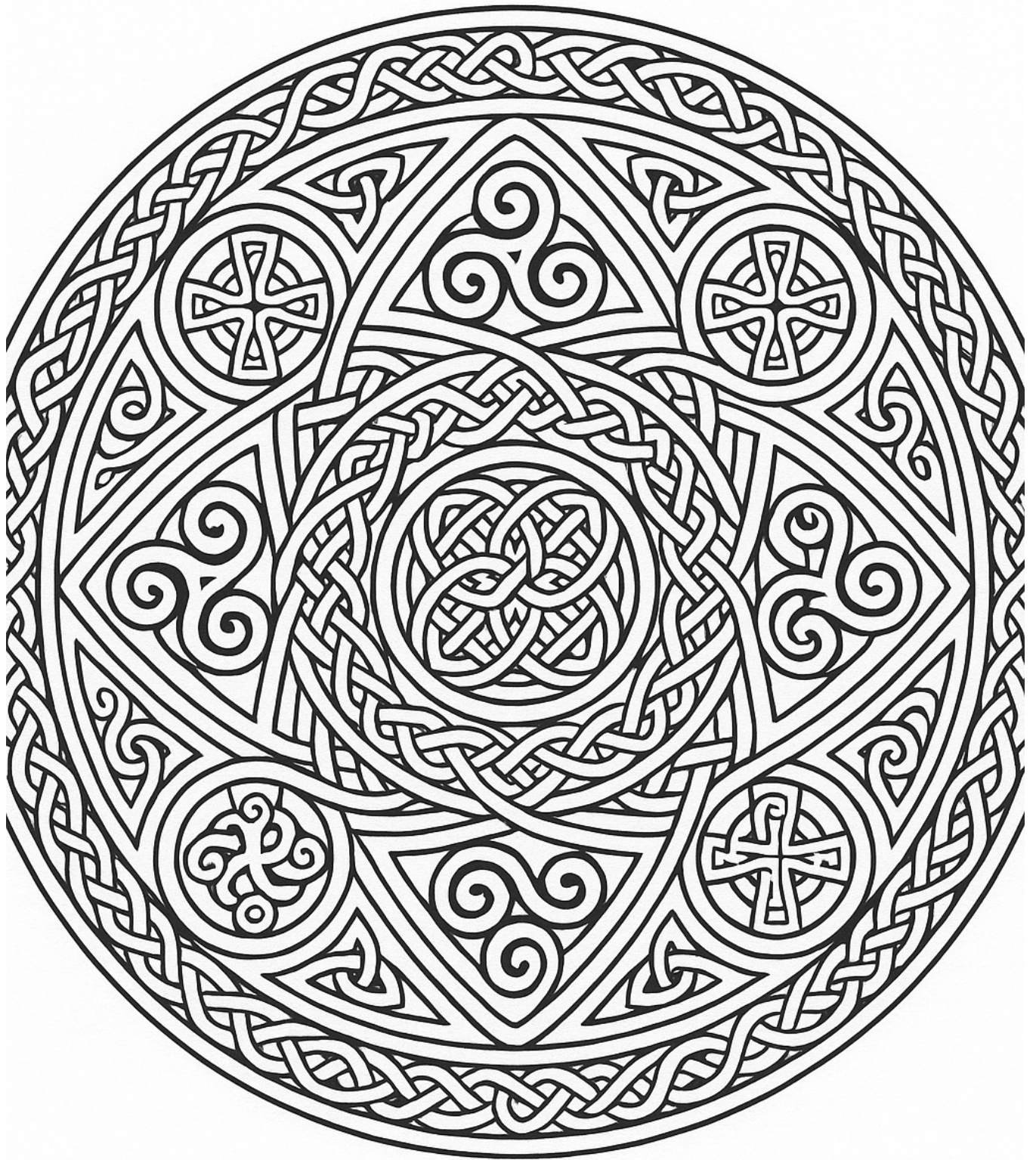


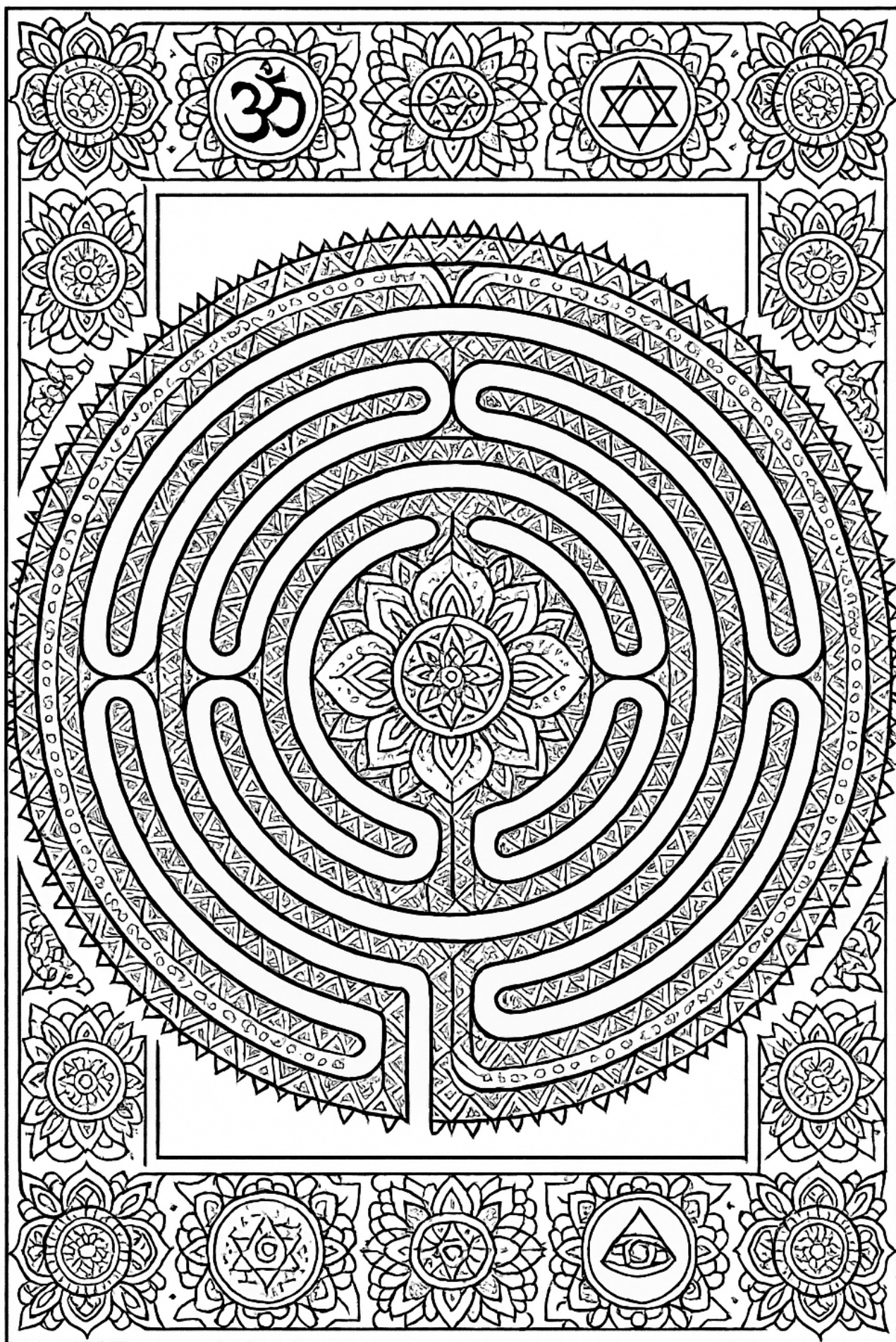


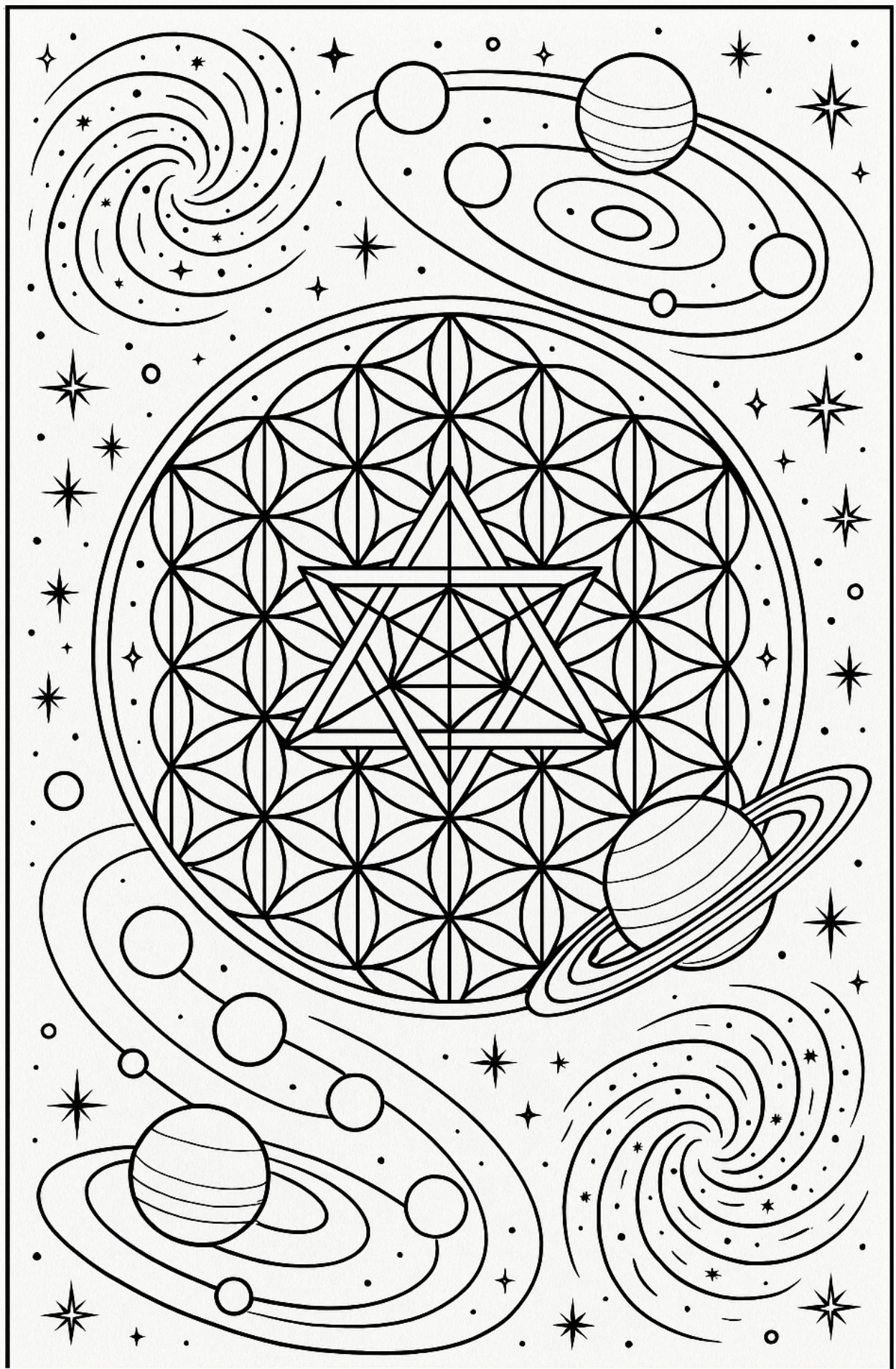












This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

© Angelo Marsadri