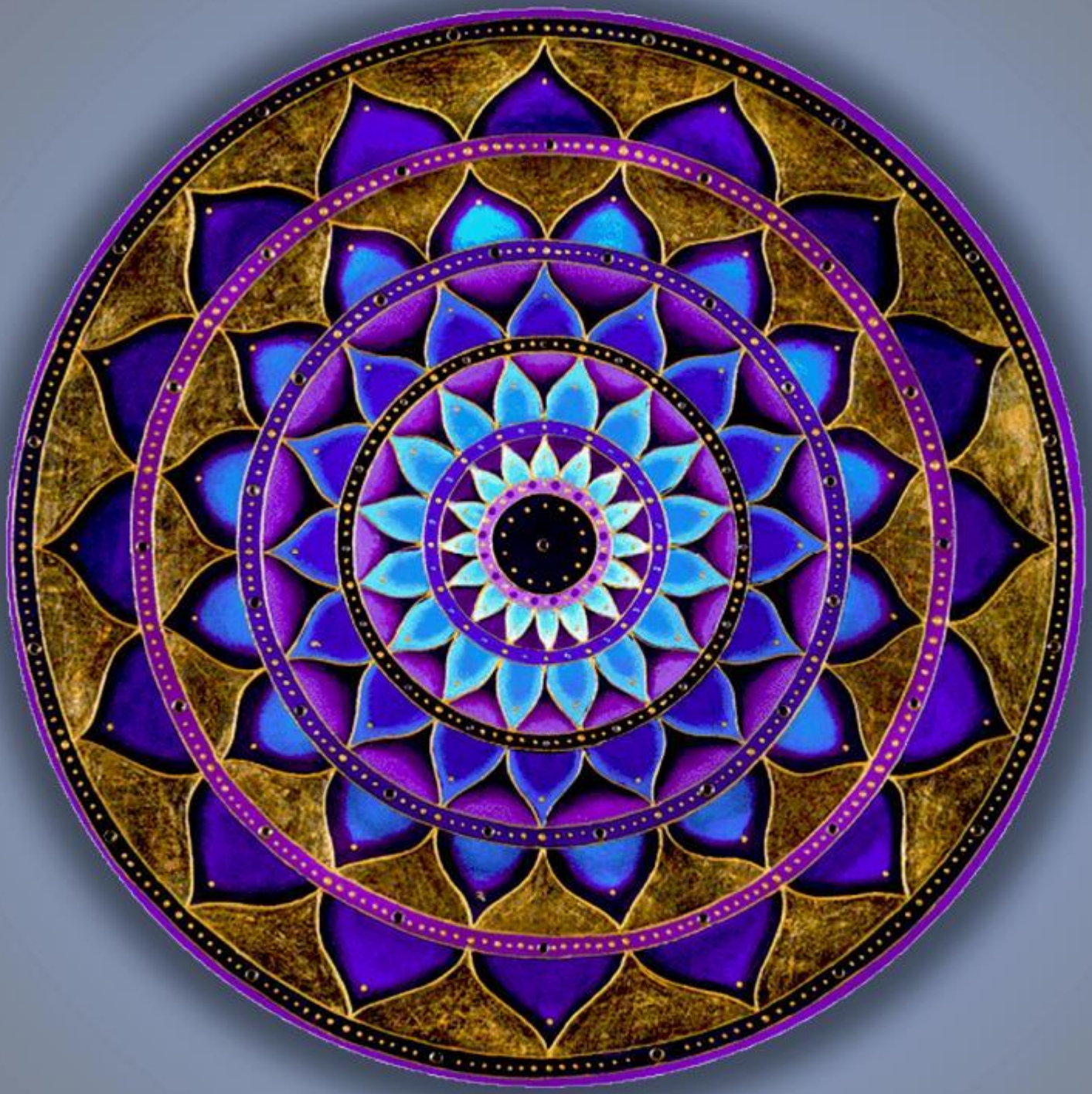
COLOREAR MANDALAS



COLOREAR MANDALAS: ARTE-TERAPIA

CONTENIDO

COLOREAR MANDALAS: ARTE-TERAPIA..... 2
COLOREAR MANDALAS..... 3
BENEFICIOS DE PINTAR MANDALAS:..... 4
PASOS A SEGUIR:..... 4
¿CÓMO COLOREAR MANDALAS?..... 4
¿QUÉ QUIEREN DECIR LOS COLORES?..... 5
LAS FORMAS Y SUS SIGNIFICADOS:..... 6
MANDALAS: CÓMO USARLOS PARA AUMENTAR EL BIENESTAR..... 7
MANDALAS PARA LOS 7 CHAKRAS..... 8
MANDALA COLOR ROJO..... 9
MANDALA COLOR NARANJA..... 10
MANDALA COLOR AMARILLO..... 11
MANDALA COLOR VERDE..... 12
MANDALA COLOR AZUL..... 13
MANDALA COLOR ÍNDIGO..... 14
MANDALA COLOR VIOLETA..... 15
MANDALAS PARA IMPRIMIR… 15

COLOREAR MANDALAS

El mandala, conocido como **esfera de la suerte**, es un instrumento de pensamiento y también una forma de arte-terapia. Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio, el conocimiento de si mismo, el sosiego y la calma interna.

Además, esta herramienta es muy poderosa para estimular la creatividad, despertar los sentidos y armonizar nuestro mundo interior con el exterior. En definitiva, un círculo 'mágico' ideal para relajarse, aumentar la concentración y, de una forma muy creativa, explorar y descubrir nuestro mundo interior para armonizar, estabilizar y controlar estados de crisis, ansiedad y desequilibrios. Integrarlos a tu vida te dará la sensación de calma en medio de las tormentas.

En ciertas tradiciones fue usado para fomentar el valor ante cualquier situación. Desde tiempos remotos, los mandalas fueron utilizados por los sabios y sacerdotes en sus meditaciones, sanaciones, en rituales de diferentes culturas y regiones orientales, en el hinduismo, el tantrismo, el budismo, el lamaísmo tibetano, etc.

Según la Psicología, el mandala representa al ser humano. Interactuar con ellos te abre puertas hasta ahora desconocidas y hace que brote tu sabiduría interior.

El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos que sepan o no dibujar. Su práctica es fácil, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos que hay en su interior.

BENEFICIOS DE PINTAR MANDALAS:

* Es un trabajo de meditación activa.
* Contacto con tu esencia.
* Te expresarás mejor con el mundo exterior.
* Ayuda a expandir tu conciencia.
* Te ayudan a descubrir tu propia creatividad
* Desarrollo de la paciencia.
* Despertar de los sentidos. Comenzarás a ver lo que está a tu alrededor con otros ojos.
* Empiezas a escuchar la voz de tu intuición.
* Te aceptarás y te querrás más.
* Te curarás física y psíquicamente.
* Los mandalas son un método de curación para el alma
* Te descubrirás a ti mismo y la nueva realidad que te rodea
* Vencerás a la rutina y al stress más fácilmente
* Te tranquilizará y ganará en confianza y serenidad

PASOS A SEGUIR:

1. Busca un sitio adecuado, cómodo y bien ventilado
2. Decide qué instrumentos utilizarás en tu tarea (lápices de colores, rotuladores, acuarelas…)
3. Elegir un mandala con el que te identifiques o que te inspire
4. Imprime el que has elegido y obsérvalo con tranquilidad. Si después de observarlo por un largo rato notas que se mueve ¡es la energía que está en movimiento!
5. Antes de comenzar a colorear, respira de forma rítmica y profunda
6. Puedes escuchar música suave si lo deseas
7. Comienza tu trabajo

¿CÓMO COLOREAR MANDALAS?

Hay técnicas variadas, todo dependerá de tu estado de ánimo y de lo que el mandala que desees pintar te transmita:

- Si crees que necesitas ayuda para exteriorizar tus emociones, puedes colorear de adentro hacia fuera
- Si quieres buscar tu centro (tu voz interior), pinta de afuera hacia adentro.
- Decide la dirección en que vas a pintarlo y trata de mantenerla.
- Si quieres que el mandala te guíe para el auto-conocimiento, no pienses en formas ni colores, deja que solo te vaya guiando, haciendo lo que en ese momento de manera intuitiva te nazca.
- Al elegir los colores puedes hacerlo de manera intuitiva ¡no importa que no combinen los colores entre si! de esta manera podrá descifrar tu estado de ánimo. También podrás hacerlo eligiendo los colores y trata de cambiar tu estado de ánimo de esta manera.
- Quizá la regla primordial sea dejarse llevar y ser uno mismo, hay que olvidarse de lo que "queda bien" ya que no se pretende crear algo estéticamente perfecto, ni siquiera agradable, sino simplemente expresar lo que llevamos dentro. Nuestro objetivo no es crear una obra de arte, sino crear un espacio de bienestar íntimo mediante el arte.
- Tal vez te de sueño en el proceso, si estabas tenso, el mandala está cumpliendo con la relajación, es normal, en este caso es preferible dejarlo ¡y disponte a dormir!

¿QUÉ QUIEREN DECIR LOS COLORES?

El uso de los colores en los mandalas tiene un significado especial. Como comentábamos anteriormente, su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja. Descubre lo que esconde cada tonalidad:

Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.
Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.
Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.
Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.
Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.
Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.
Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.
Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.
Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.
Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.
Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.
Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

LAS FORMAS Y SUS SIGNIFICADOS:

Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados:
Círculo: movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.
Corazón: Sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.
Cruz: Unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.
Cuadrado: Procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.
Estrella: Símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.
Espiral: Vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.
Hexágono: Unión de los contrarios.
Laberinto: Implica la búsqueda del propio centro.
Mariposa: Autorenovación del alma. Transformación y muerte.
Pentágono: Silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.
Rectángulo: Estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.
Triángulo: Agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro)

✲ Una vez terminado, muchos optan por destruirlo, simbolizando el espíritu de la no permanencia, no estar atado a las cosas materiales, que todo se va, termina… se destruye para demostrar la impermanencia de la vida.

MANDALAS: CÓMO USARLOS PARA AUMENTAR EL BIENESTAR

MANDALAS PARA LOS 7 CHAKRAS

Mandala es una palabra en idioma hindú que quiere decir: Círculo Concéntrico de Energía.

La utilización de los mandalas se remonta desde los tiempos antiguos. Hay grabados en las pirámides egipcias donde muestra que utilizaban la fuerza de los mandalas para su concentración, activación de la energía positiva, energetización del lugar, meditación profunda para elevar el nivel de conciencia, expandir la capacidad de la mente y la memoria, etc.

Hay papiros que muestran la utilización de mandalas dentro de las casas para mejor captación de la energía y crear ambientes de armonía y balance, o para transmutar la energía negativa en positiva. De la misma manera se han encontrado vestigios de las civilizaciones druidas en España que utilizaban mandalas de diferentes formas y figuras. En la civilización china también hay varias formas de mandalas que incluso se utilizan en la actualidad, para atraer abundancia y prosperidad al negocio, para fortalecer la salud, para proteger de las energías negativas del entorno.
Las tribus indias antiguas e incluso en la actualidad, continúan utilizando los mandalas preparados con hilos de colores y plumas. En México hay varias pirámides de distintas culturas que también muestran mandalas en círculos aparentemente usados para fomentar el valor ante cualquier situación. Y desde todos los tiempos, los mandalas eran utilizados por los sabios, místicos y sacerdotes en sus curaciones y meditaciones.

El juego de mandalas para expansión de los chakras ha sido extraído de libros muy antiguos. Estos mandalas son especiales para activar las capacidades de cada uno de los chakras e incrementar la captación de energía positiva en equilibrio.

El mandala trabaja enviando impulsos a la mente interna, en forma similar a como lo que hoy se conoce como publicidad subliminal. Tiene un mensaje oculto, pero llega a los receptores del cerebro en donde se procesa y se obtiene una reacción. Por ejemplo: si una persona acostumbra a actuar en forma agresiva, nuestro sentido común nos indicará que requiere de tener más tolerancia hacia los demás, amor hacia si mismo, paciencia y pasividad, por lo tanto le indicaremos que haga su visualización del mandala de color naranja, así como el azul, un mandala a la vez durante el tiempo que sea necesario hasta que la reacción positiva se logre.

Si encuentran que una persona está depresiva, angustiada y sin ánimo, le daremos para visualizar el mandala de color rojo y naranja, así sucesivamente vamos conociendo las propiedades de cada uno de los mandalas.

Los mandalas tienen usos muy prácticos, por que se puede energetizar desde un vaso de agua, una taza de café, un plato de comida, etc...
Como sabemos cada uno de los chakras está a cargo de ciertos órganos de nuestro cuerpo físico, por lo que también pueden enviar estímulos para equilibrar y balancear

el funcionamiento de alguna de las áreas específicas, siendo una herramienta auxiliar para fomentar la salud. Los mandalas son portátiles para poderse usar en cualquier lugar donde nos encontremos y queramos enviar estímulo positivo para algún fin específico. El tiempo ideal para visualizarlo es de 10 minutos.

MANDALA COLOR ROJO

* Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del primer chakra
* Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo
* Incrementa la auto confianza y seguridad en si mismo
* Estimula el dudar de si mismo
* Permite controlar la agresividad, y evitar querer dominar a los demás

En el aspecto físico, proyecta energía vital a:

* La parte inferior del cuerpo
* Suministra fuerza a los órganos reproductores.
* Esencia de supervivencia

MANDALA COLOR NARANJA

* Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del segundo chakra
* Fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente
* Incrementa la autoestima, Ayuda a enfrentar todos los retos para la evolución de la persona
* Enseña a utilizar los éxitos o fracasos como experiencias y aprendizajes
* Propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos o las metas

En el aspecto físico, proyecta energía vital a:

* Intestino delgado y Colon
* Todos los procesos metabólicos,
* Los ganglios linfáticos inferiores

MANDALA COLOR AMARILLO

* Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del tercer chakra,
* Ayuda a liberar los miedos internos.
* Permite manejar con balance el ego, las desilusiones, todo lo que afecta emocionalmente.
* Ayuda a canalizar mejor la intelectualidad

En el aspecto físico, proyecta energía vital a:

* Aparato digestivo,
* Hígado, vesícula,
* Páncreas, bazo, riñones.

MANDALA COLOR VERDE

*Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del cuarto chakra,
*Proyecta tranquilidad y balance en lo sentimental
* Permite expresar los sentimientos más libremente
* Expande el amor interno hacia uno mismo y los demás.
* Ayuda a liberarse del apego a las posesiones o las falsas excusas
* Es el filtro del equilibrio en todo el cuerpo.
* Ayuda a controlar el sentido de posesión y los celos.
En el aspecto físico, proyecta energía vital a:
* Sistema circulatorio,
* Cardiovascular
* Corazón.

MANDALA COLOR AZUL

* Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del quinto chakra,
* Ayuda a exteriorizar lo que se lleva por dentro, permitiendo evolucionar a medida que se van dando cambios en la vida de la persona.
* Evita la frustración y la resistencia para comunicarse la gente.
* Permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás.

En el aspecto físico, proyecta energía vital a:

* Sistema respiratorio superior e inferior,
* Pulmones, garganta, tráquea
* Ganglios linfáticos superiores,
* ayuda a evitar las alergias y padecimientos de la piel.

MANDALA COLOR ÍNDIGO

* Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del sexto chakra,
* Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición
* Permite aprender a dejar fluir los mensajes del cerebro, conectando directamente a la inteligencia de la conciencia cósmica.
* Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad en cualquier cosa o nivel de vida.
* Estimula la confianza en ser guiado por su propio sentido interior.

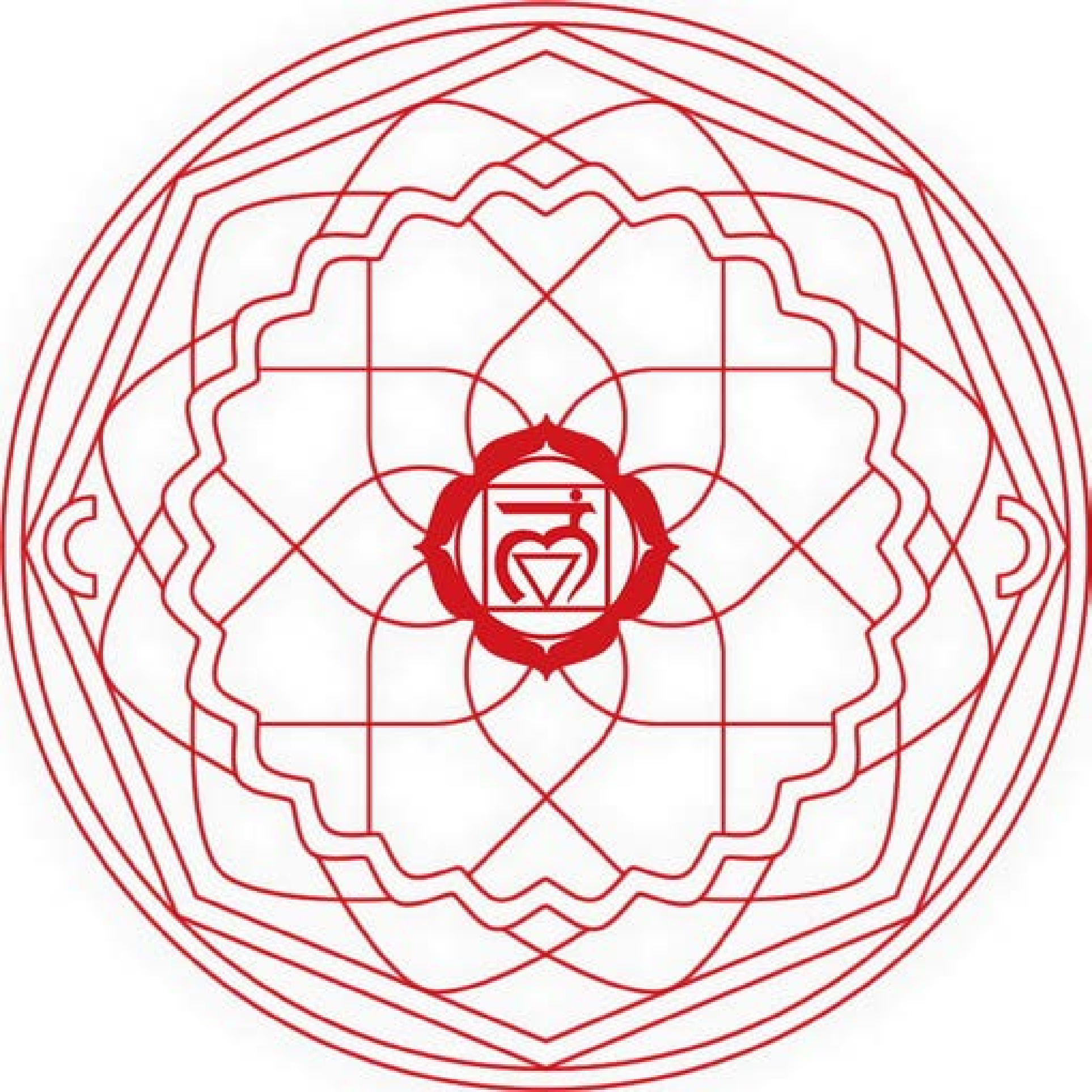
En el aspecto físico, proyecta energía vital a:

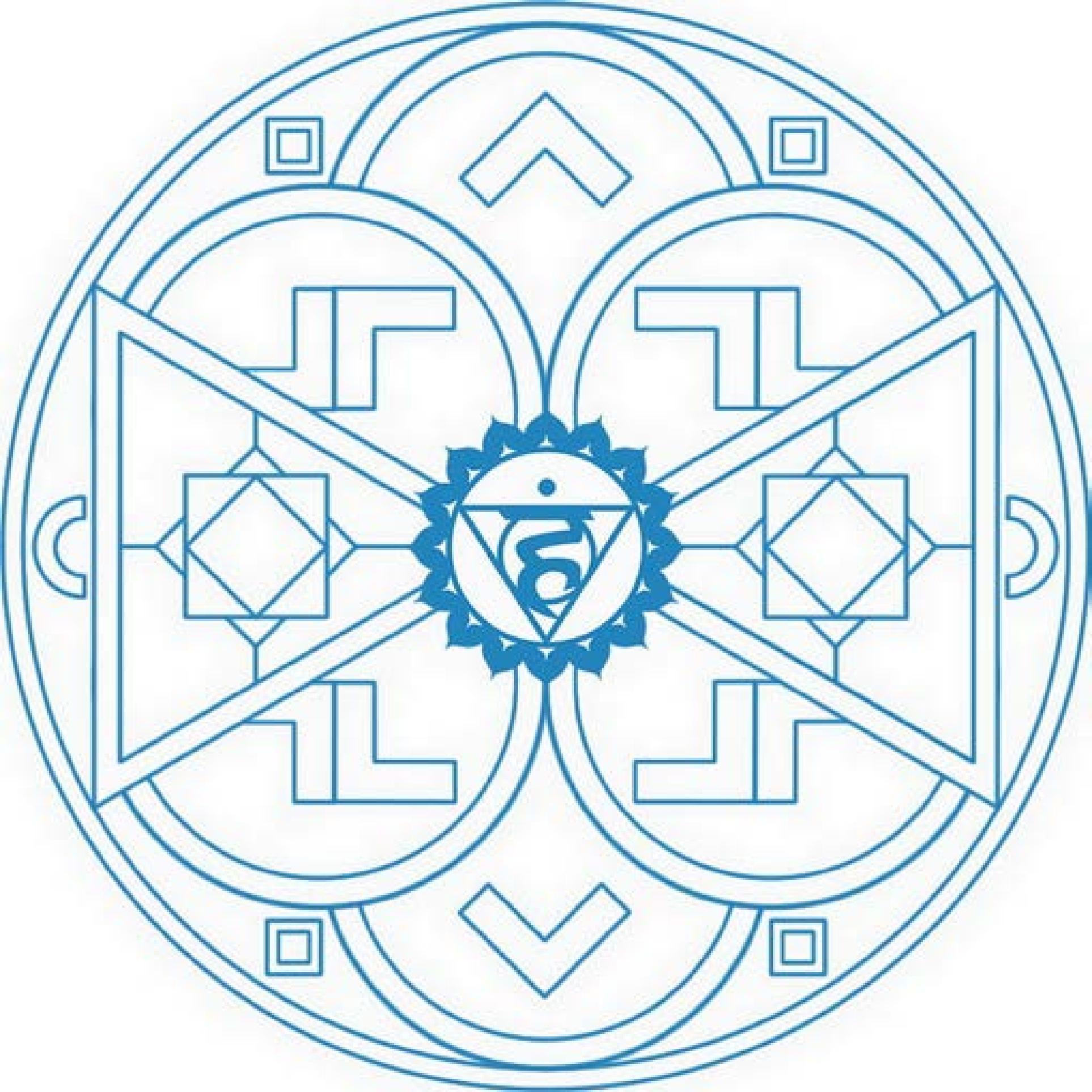
* Cerebro, sistema nervioso
* Sistema muscular y óseo.

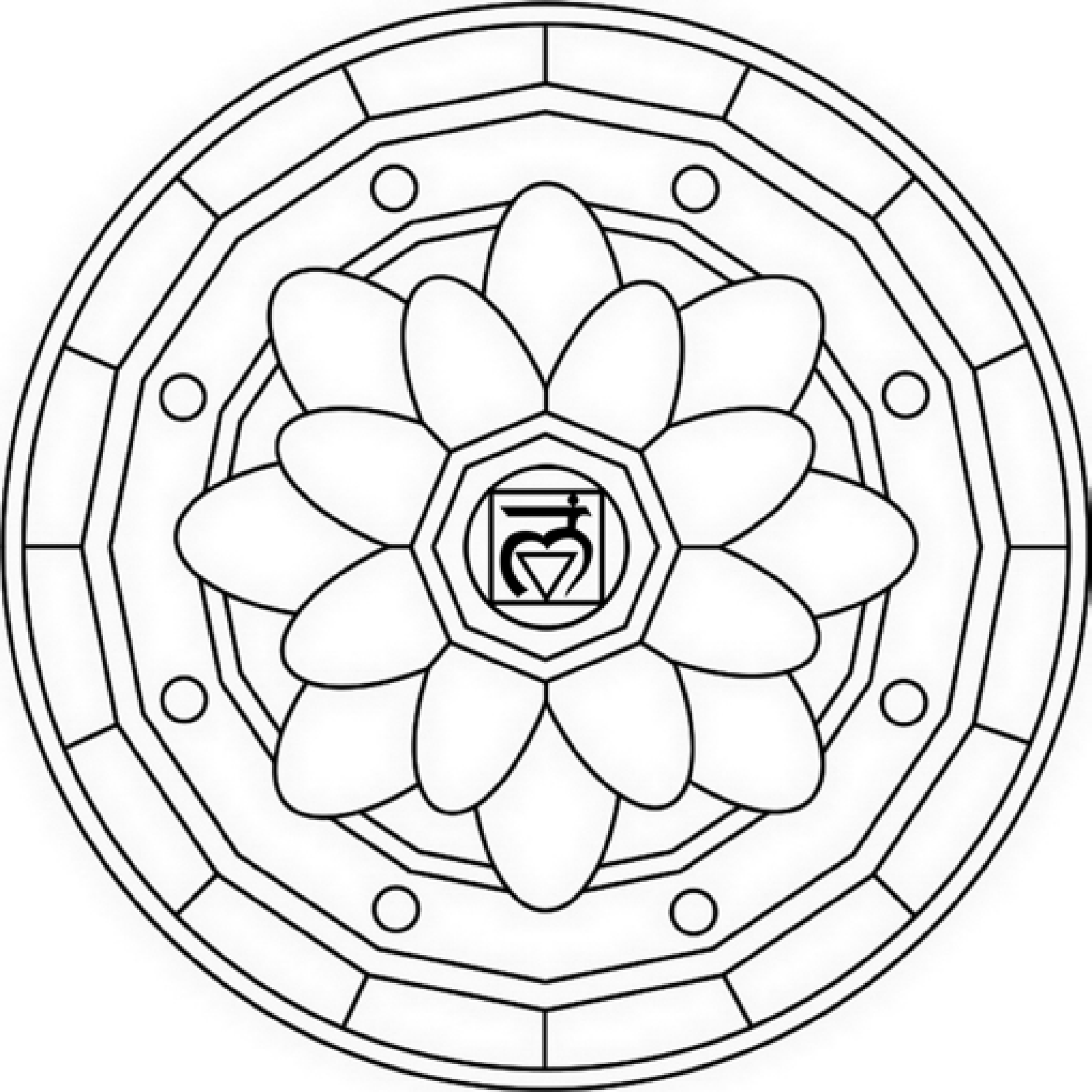
MANDALA COLOR VIOLETA

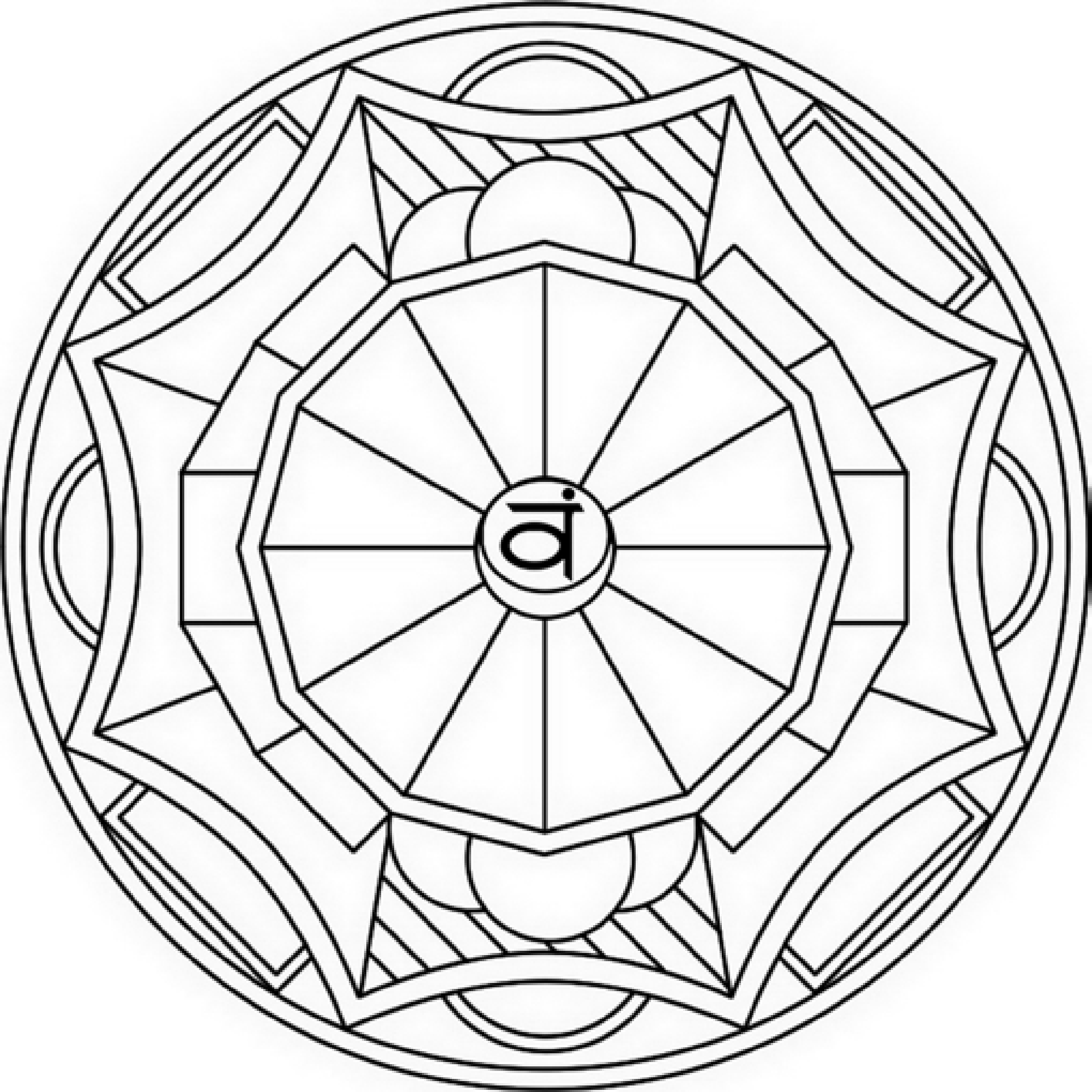
* Envía estímulos a todo lo relacionado con el nivel del séptimo chakra,
* Proyecta el contacto del espíritu con la conciencia profunda del cosmos.
* Expande al poder creativo desde cualquier ángulo, música, pintura, poesía, arte, permitiendo a la persona a expresar su visión de la realidad y su contacto con la fuente primordial, el creador del universo.
* Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expandirse explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.

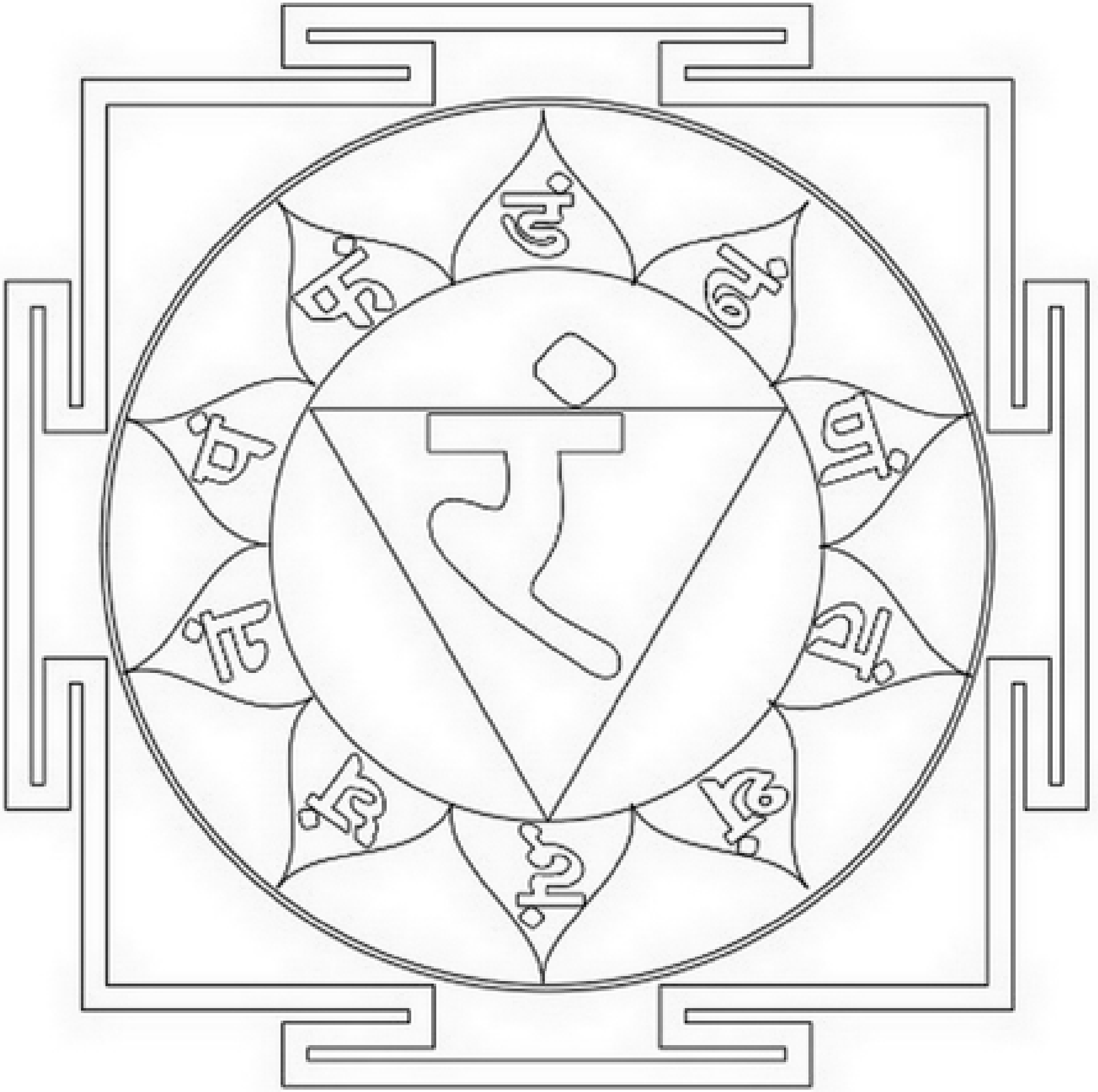
MANDALAS PARA IMPRIMIR...

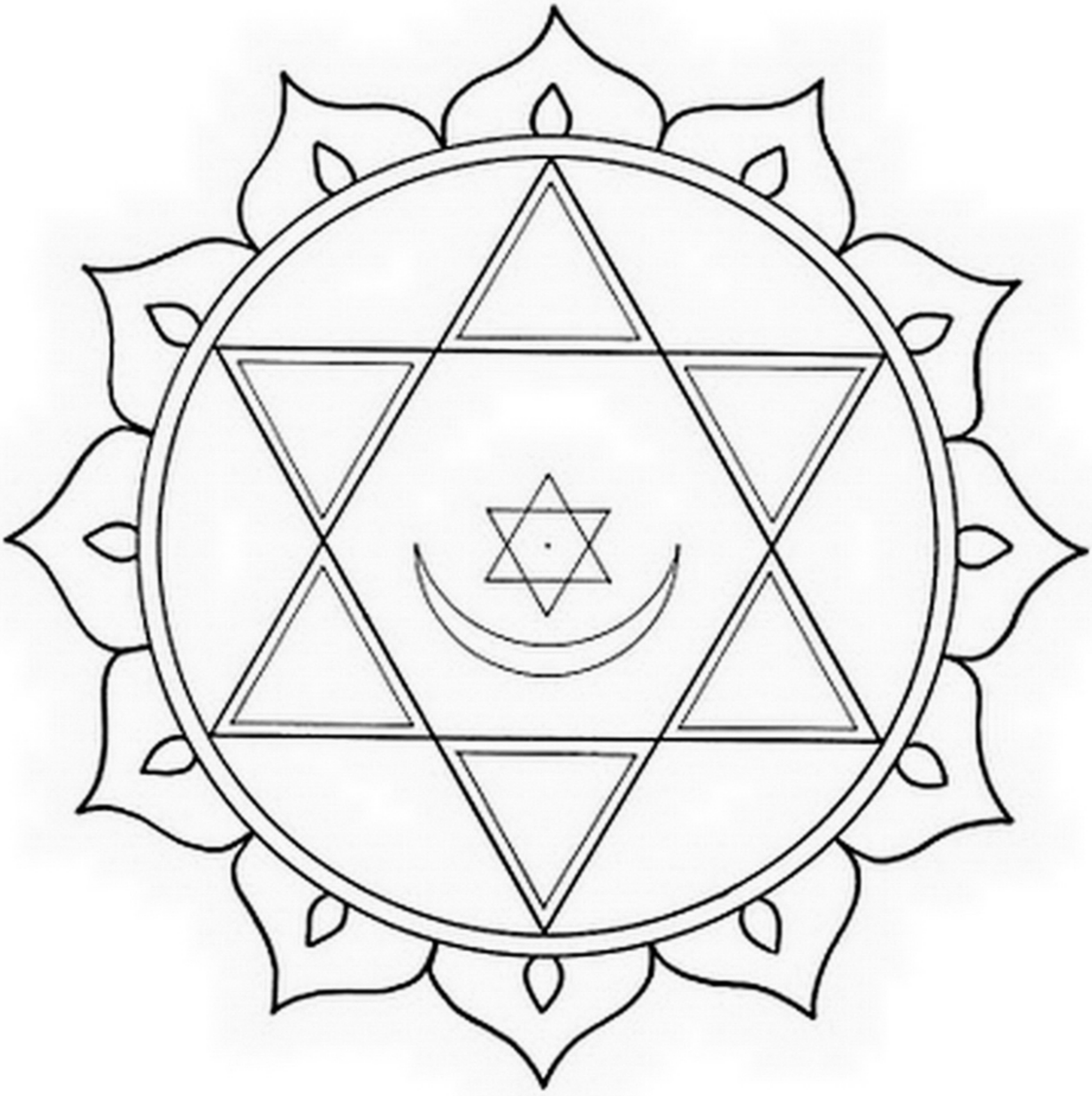


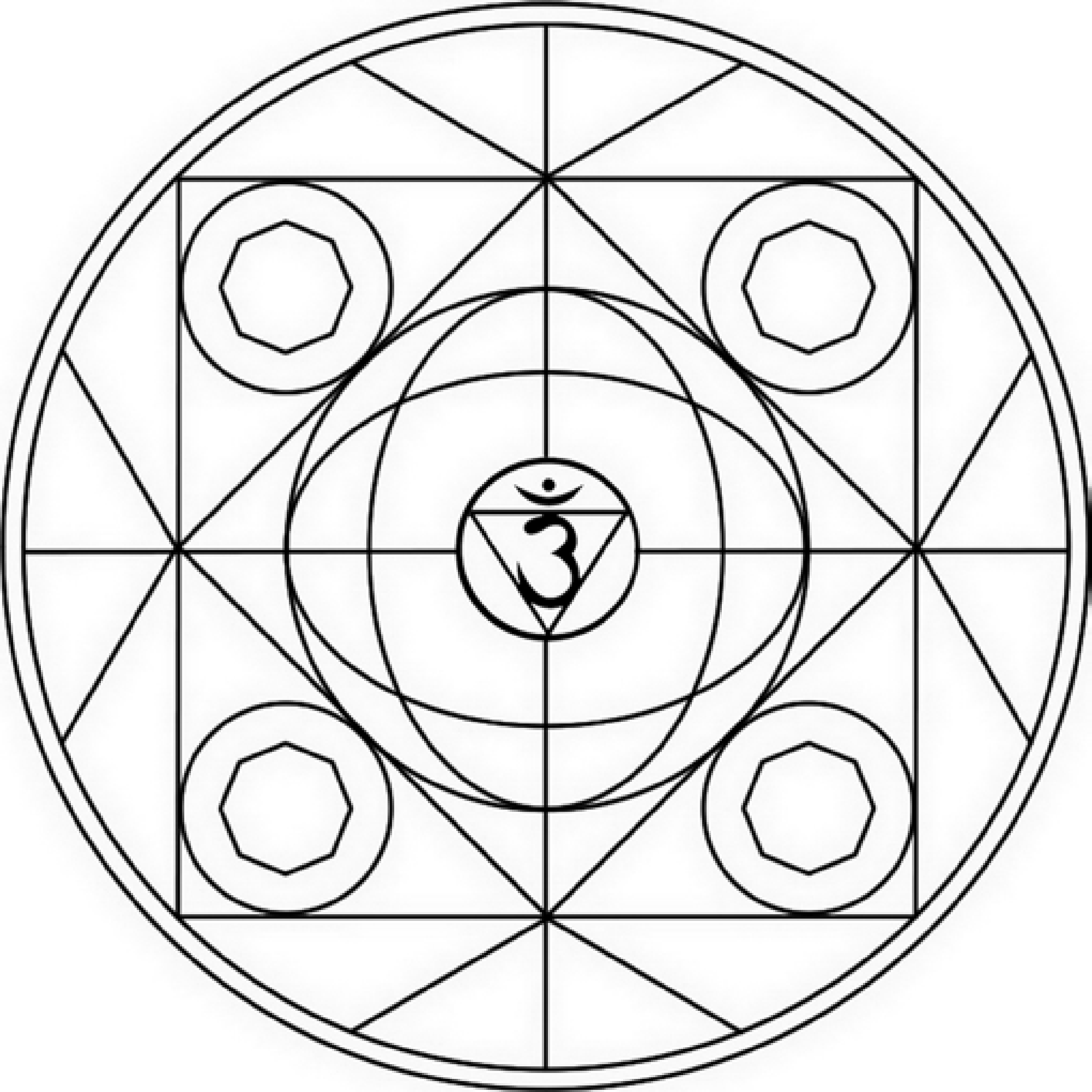


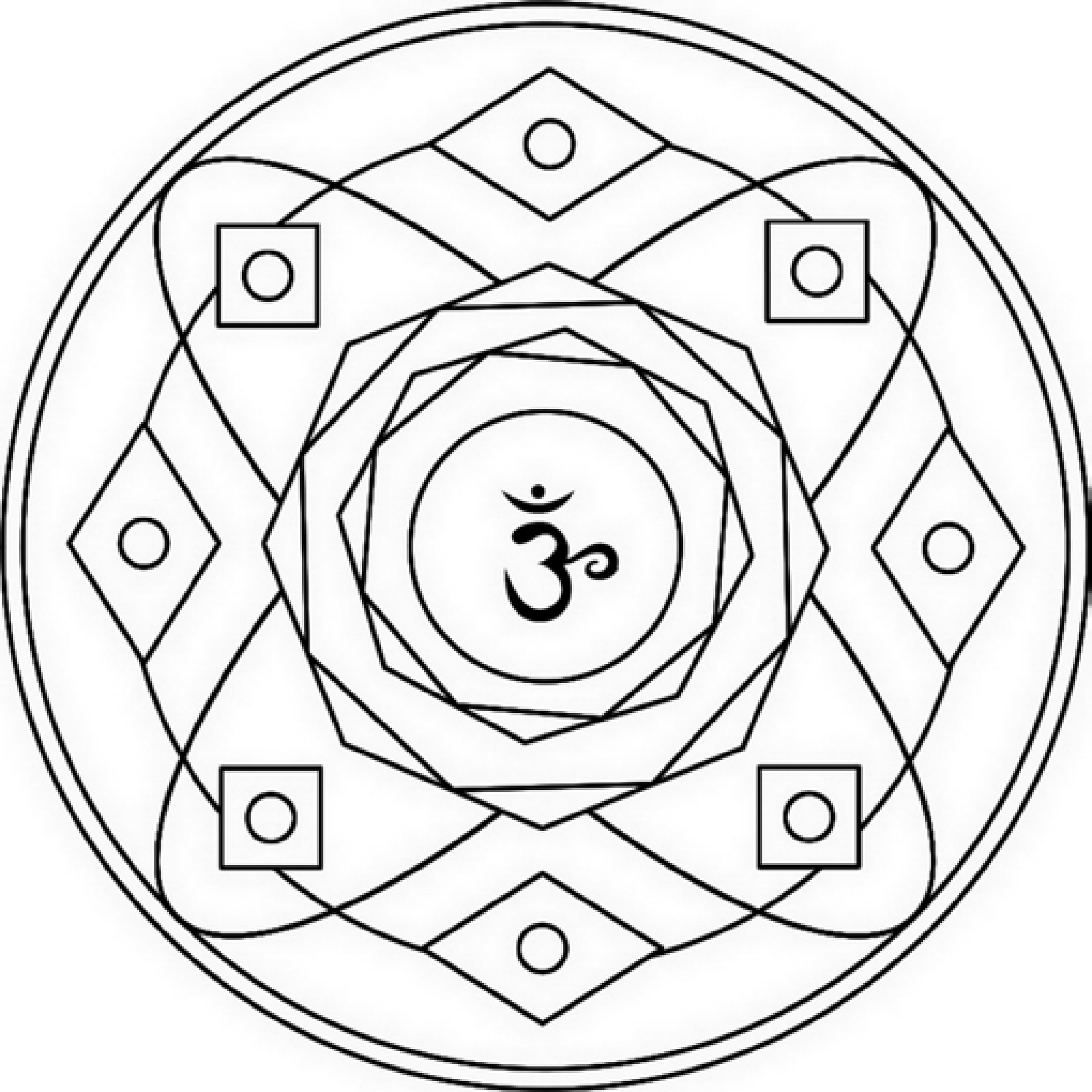












MOOLADHARA

CHAKRA UNO O RAÍZ

Color: Rojo

Ubicación: entre ano y genitales

Tema central Instinto de supervivencia

SVADHISTHANA

CHAKRA DOS O ESPLÉNICO

Color: Naranja

Ubicación: base de la columna vertebral, altura del coxis.

Tema central: emotividad y sexualidad

MANIPURA

CHAKRA TRES O UMBILICAL

Color: Amarillo

Ubicación: altura del ombligo_

Tema central: poder y energía plexo solar

ANAHATA

CHAKRA CUATRO O CARDIACO

Color: Verde

Ubicación: en medio del pecho, altura del corazón

Tema central: amor , centro de los sentimientos

VISHUDDHI

CHAKRA CINCO O LARINGEO

Color: Azul

Ubicación: Garganta- séptima cervical

Tema central: la comunicación, el sonido, la vibración y evoca la entrega

AGNYEA

CHAKRA SEIS O FRONTAL O "TERCER OJO"

Color: Índigo, violeta

Ubicación: en el entrecejo, en la frente

Tema central: intuición y clarividencia

SAHASRARA

CHAKRA SIETE O CORONAL

Color:, violeta -blanco-dorado

Ubicación: parte superior de la cabeza, coronilla

Tema central: iluminación, sabiduría

LOS SIETE CHAKRAS

Los chakras son centros energéticos localizados a lo largo de la espina dorsal, en las principales ramas del sistema nervioso humano, desde la base de la espina hasta la parte superior del cráneo. Se consideran como puntos de unión de la energía del cuerpo humano. La palabra chakra viene del Sánscrito y significa rueda. Los siete puntos de los chackras crean una espiral por donde circula la energía vital de todo el cuerpo. Si alguno de los chakras se bloquea, el flujo de la energía se ve alterado. La meditación y ejercicios de respiración y visualización con los chakras son prácticas eficaces para desbloquearlos y conseguir el equilibrio físico y emocional, que se ha podido ver afectado por este bloqueo energético. Cada chakra está asociado a unos órganos del cuerpo y relacionados con la columna vertebral y el sistema nervioso. Cada uno de ellos se representa con un color y se relaciona con ciertas cualidades espirituales. La tradición hindú reconoce 7 chakras principales.

SAHASRARA – CHAKRA CORONA

SEPTIMO CHAKRA
COLOR: VIOLETA / BLANCO.
CENTRO DE LA ESPIRITUALIDAD Y LA ARMONÍA CON EL COSMOS.
PUEDE RECIBIR LA VOLUNTAD DIVINA Y LA LUZ INTERIOR.
ESTIMULA LA SED DE SABIDURÍA PARA APRENDER DE LOS NIVELES SUPERIORES.
CORRESPONDE A LA GLÁNDULA PIRENEAL.

AJNA – CHAKRA TERCER OJO

SEXTO CHAKRA
COLOR: AÑIL / AMARILLO / VIOLETA.
CENTRO DE LA OBJETIVIDAD Y LA CLARIVIDENCIA.
CORRESPONDE A LA GLÁNDULA HIPÓFISIS.

VISHUDDA – CHAKRA GARGANTA

QUINTO CHAKRA
COLOR: AZUL CLARO / ARGENTA / VERDE AZULADO.
CENTRO DE LA LIBERACIÓN Y LA EXPRESIÓN.
ESTIMULA LA CAPACIDAD DE RECIBIR COMUNICACIÓN DE LOS PLANOS SUPERIORES DE CONCIENCIA.
CORRESPONDE A LA GLÁNDULA TIROIDES.
CONTROLA EL SISTEMA RESPIRATORIO Y SUS ÓRGANOS.

ANAHATA – CHAKRA CORAZÓN

CUARTO CHAKRA
COLOR: VERDE / ROSA.
CENTRO DE TRANSFORMACIÓN Y DE APERTURA A LOS DEMÁS.
ES EL VÍNCULO ACTIVO ENTRE EL ALMA Y EL CORAZÓN.
DESPIERTA LA CAPACIDAD DE IRRADIAR ALEGRÍA Y LA CAPACIDAD DE CURACIÓN A TRAVÉS DE LA IMPOSICIÓN DE MANOS.
SE CORRESPONDE CON EL TIMO.
REGULA EL SISTEMA CIRCULATORIO.

MANIPURA – CHAKRA PLEXO SOLAR

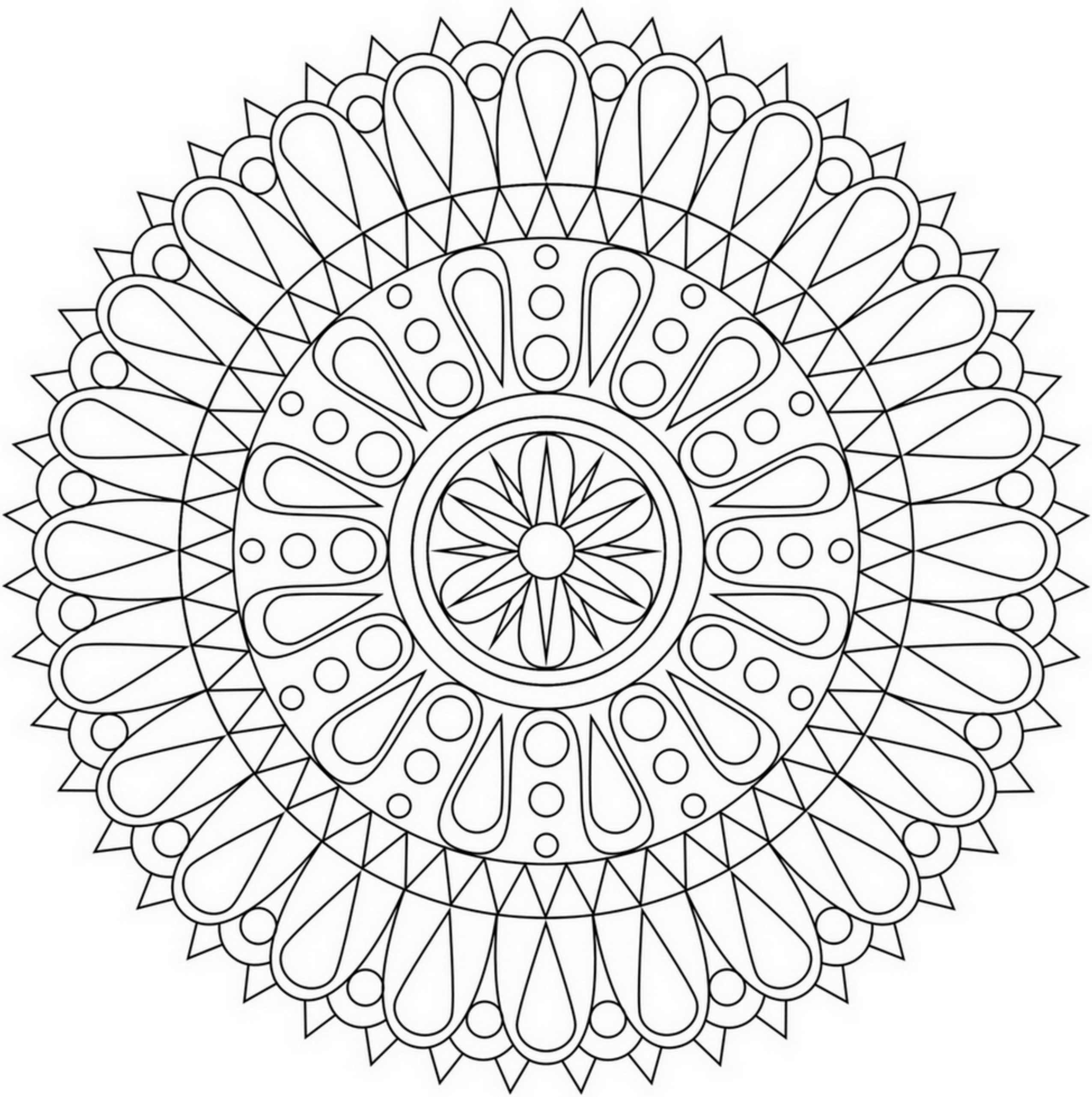
TERCER CHAKRA
COLOR: AMARILLO.
CENTRO DE LA VOLUNTAD, EL TEMPERAMENTO Y LAS PASIONES.
ESTIMULA LA DIGESTIÓN.
RIGE LOS ÓRGANOS QUE COMPONEN EL APARATO DIGESTIVO.

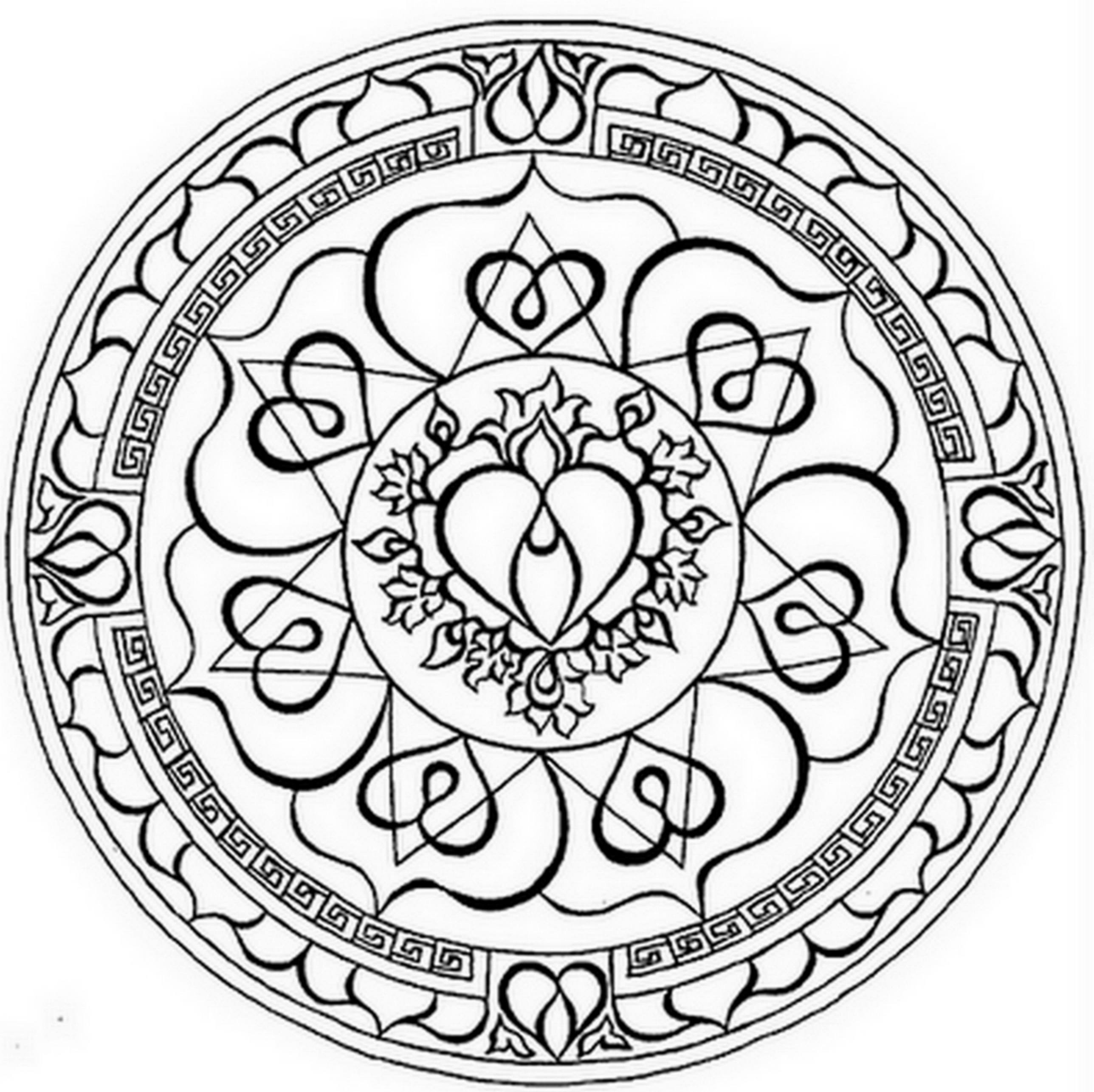
SWADHISTHANA – CHAKRA SACRO

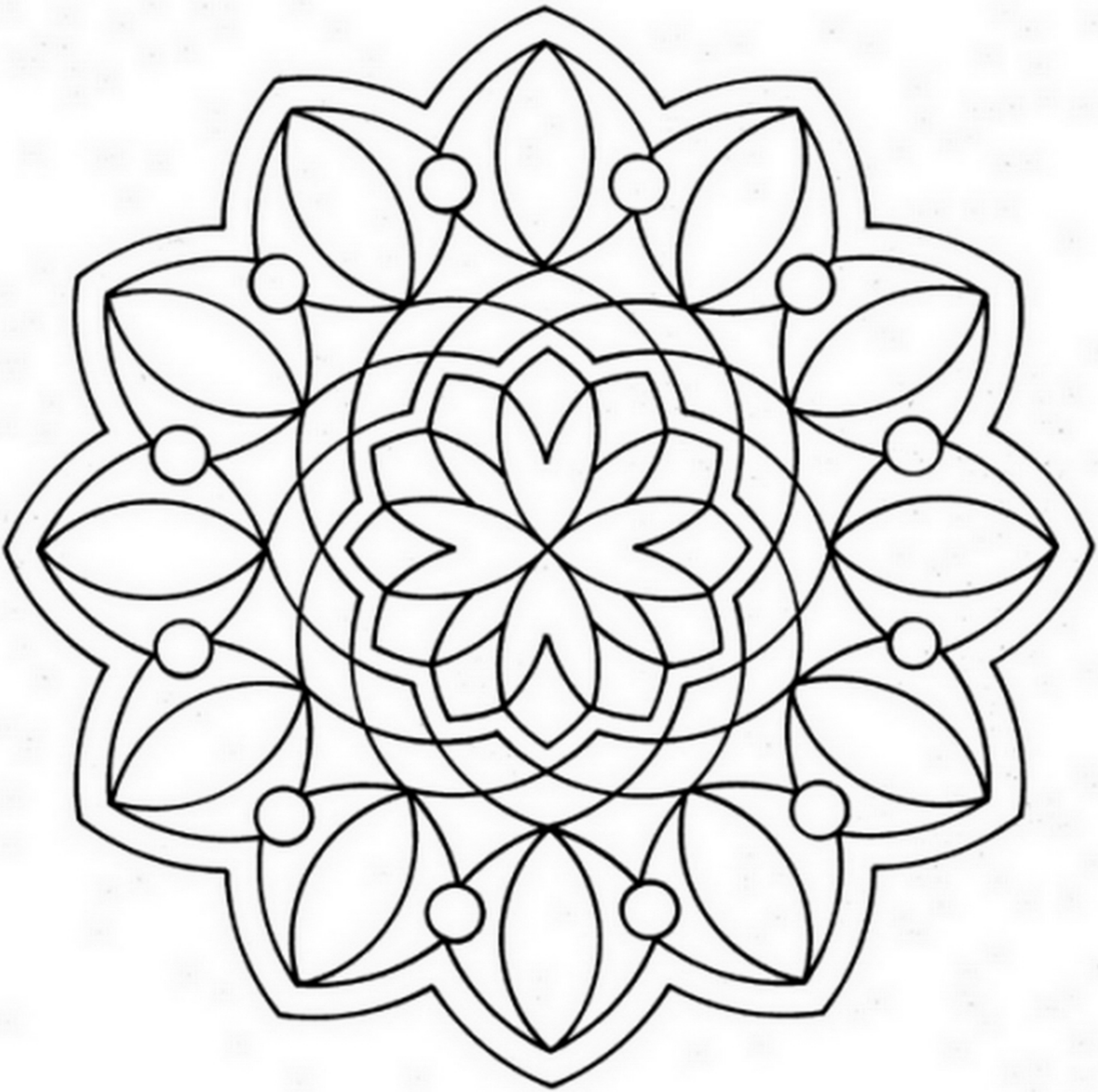
SEGUNDO CHAKRA
COLOR: NARANJA.
CENTRO DE LAS EMOCIONES ASOCIADO A LA CREATIVIDAD, LAS SENSACIONES, EL DESEO, LA PASIÓN, EL MOVIMIENTO Y EL CAMBIO.
REGULA EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO Y MASCULINO, LA VEJIGA Y LA URETRA.

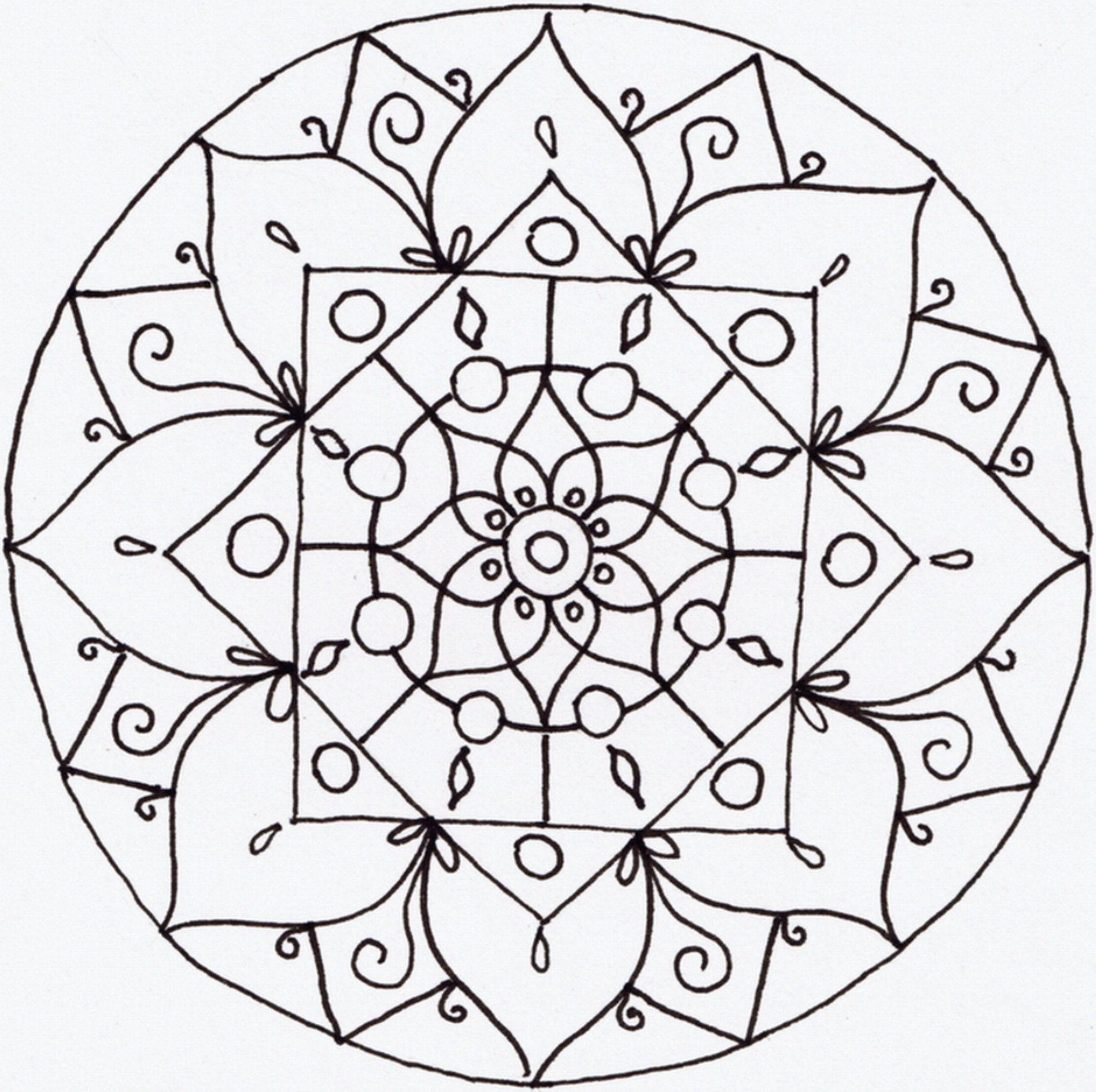
MULADHARA – CHAKRA RAIZ

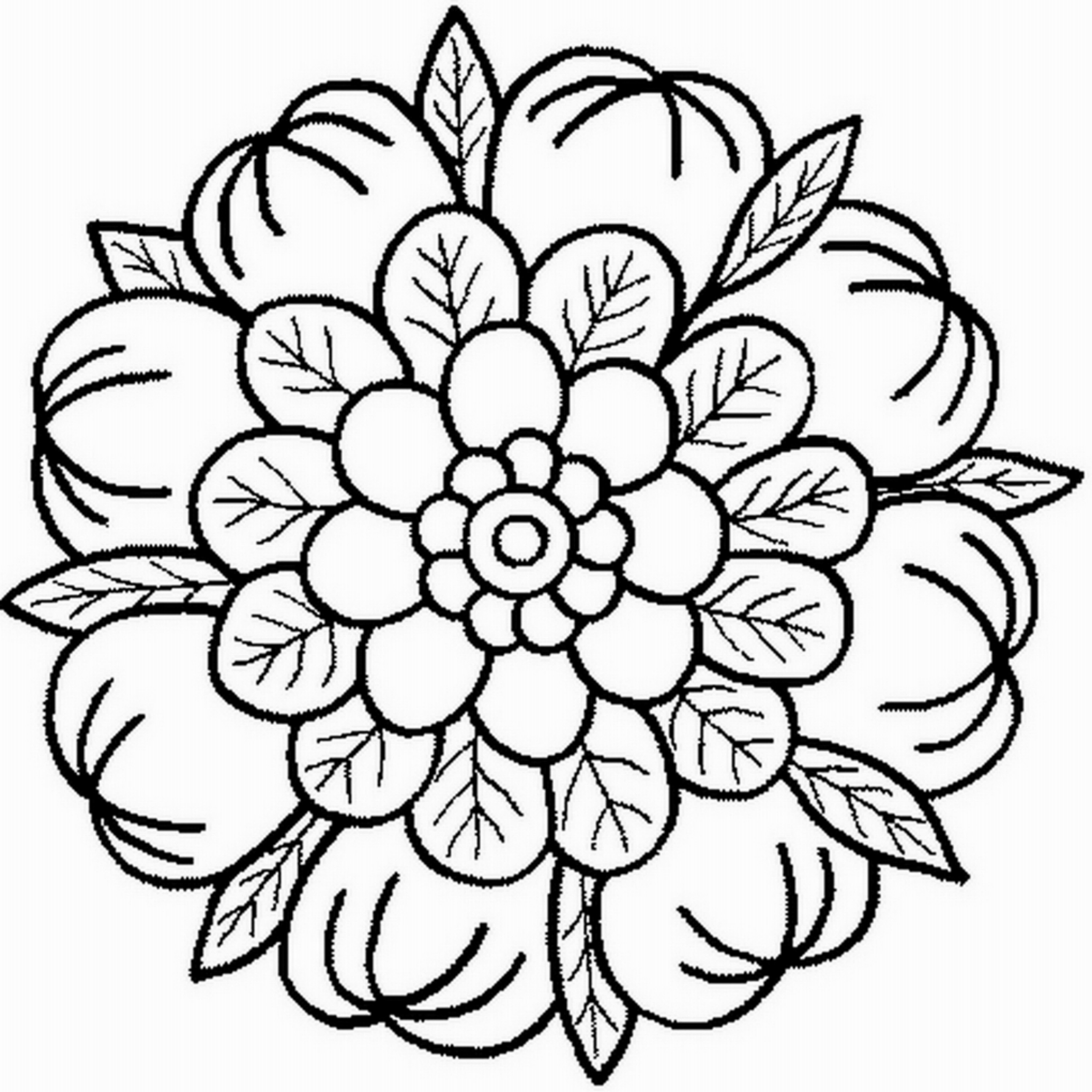
PRIMER CHAKRA
COLOR: ROJO.
CENTRO DE LA FUERZA VITAL Y LA ENERGÍA SEXUAL.
REPRESENTA LOS CIMIENTOS DE NUESTRO PROCESO ESPIRITUAL.
OTORGA EL DOMINIO SOBRE EL MUNDO FÍSICO.
SE RELACIONA CON LAS GLÁNDULAS SEXUALES.

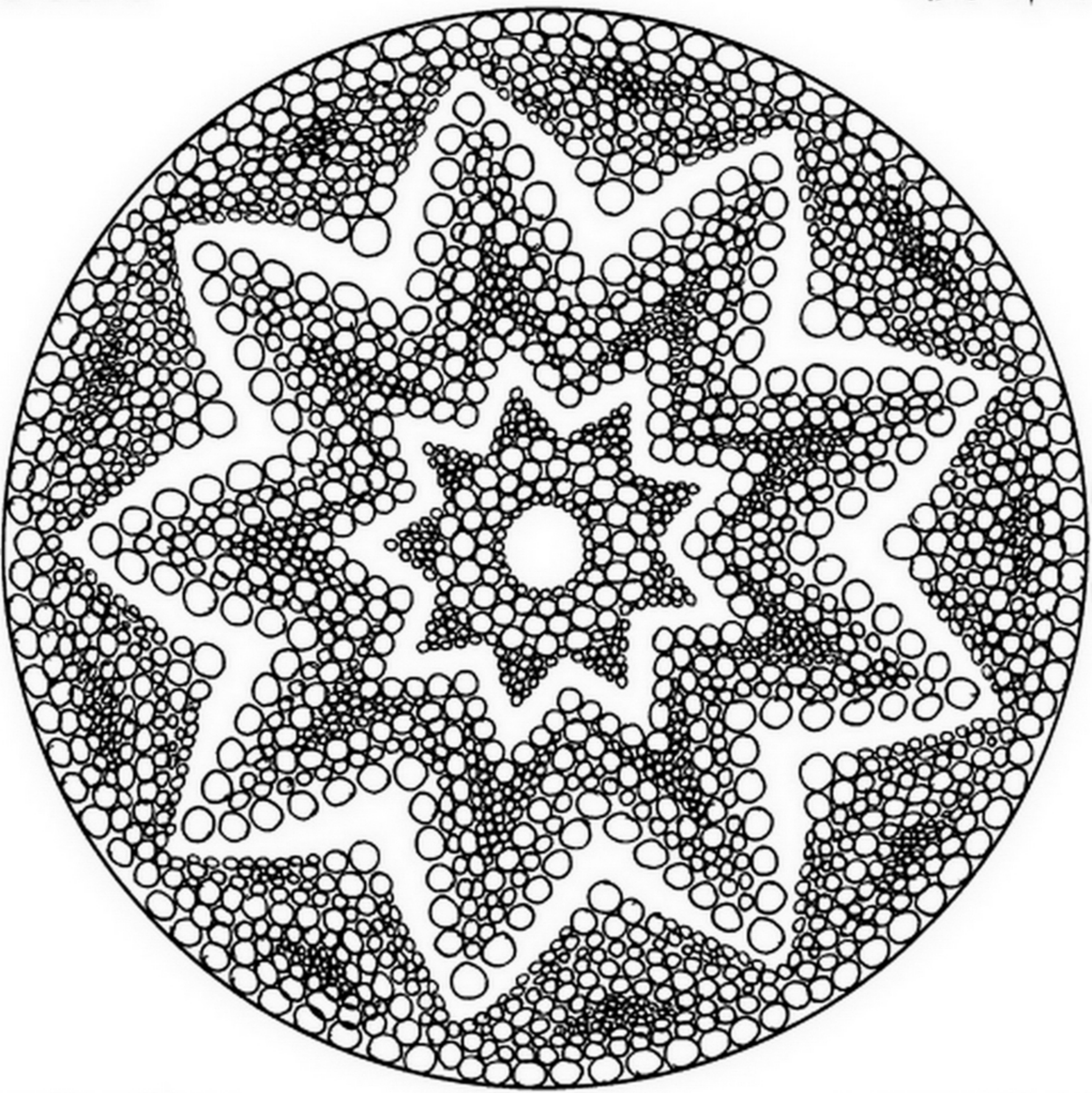


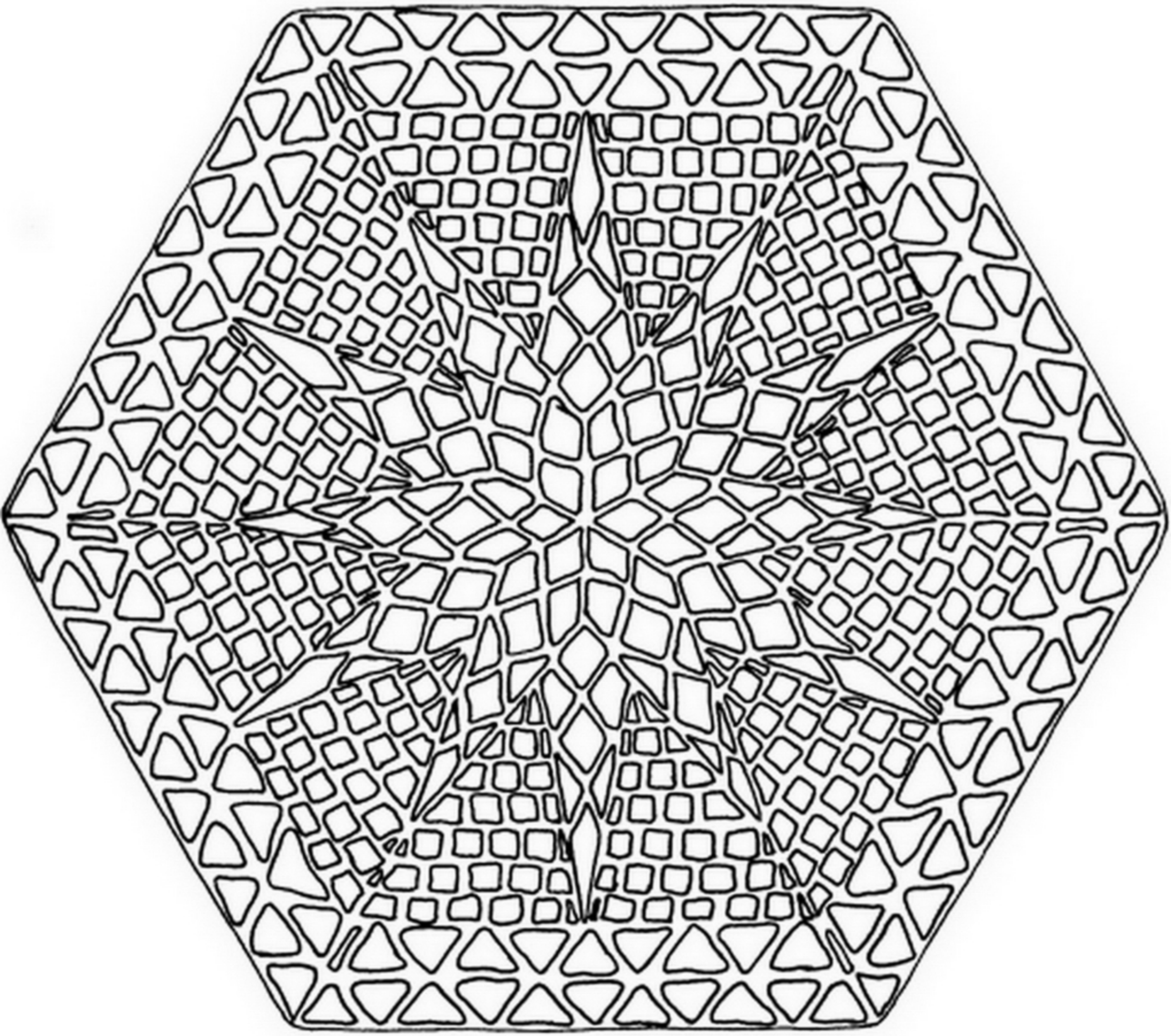




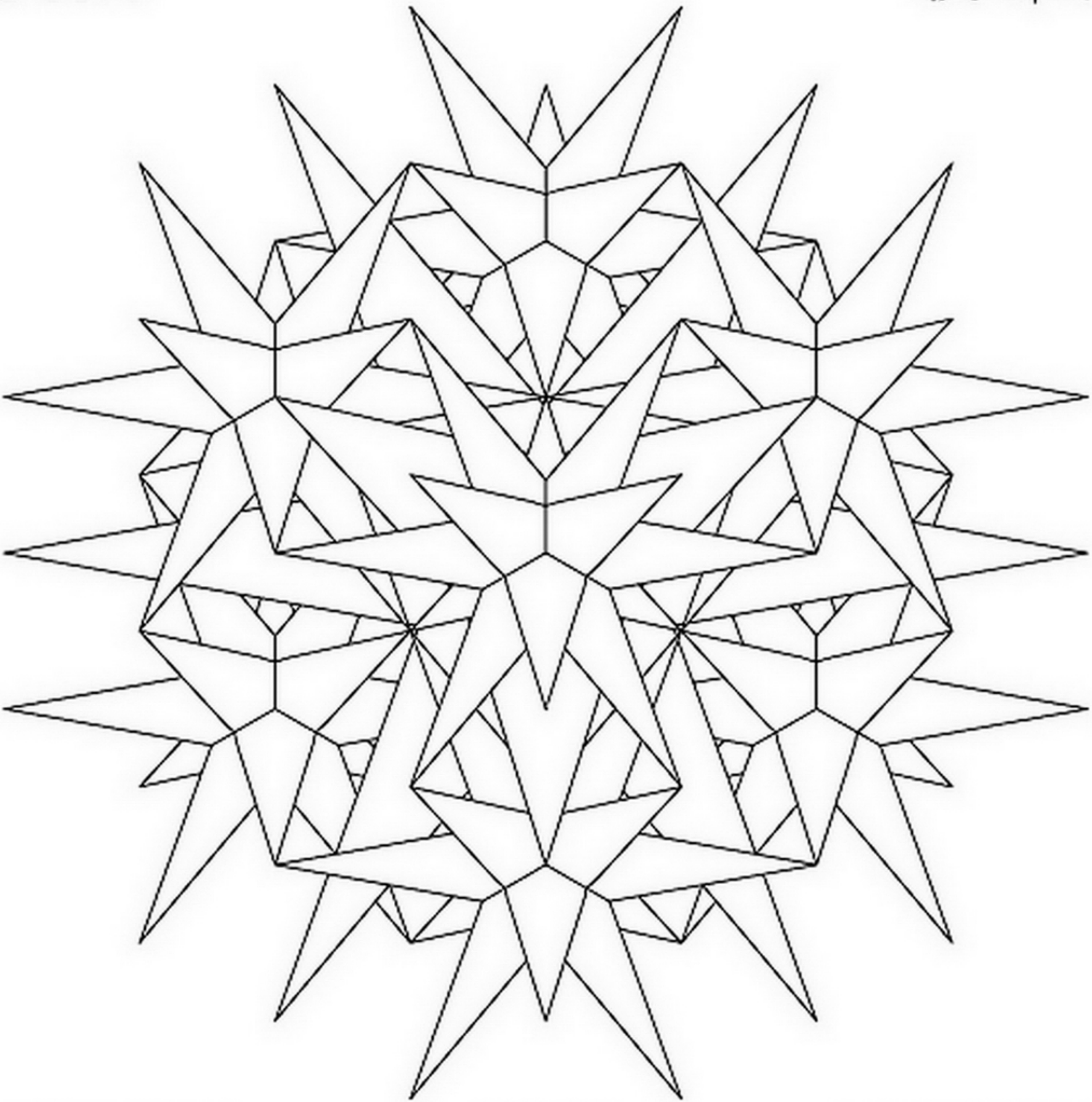




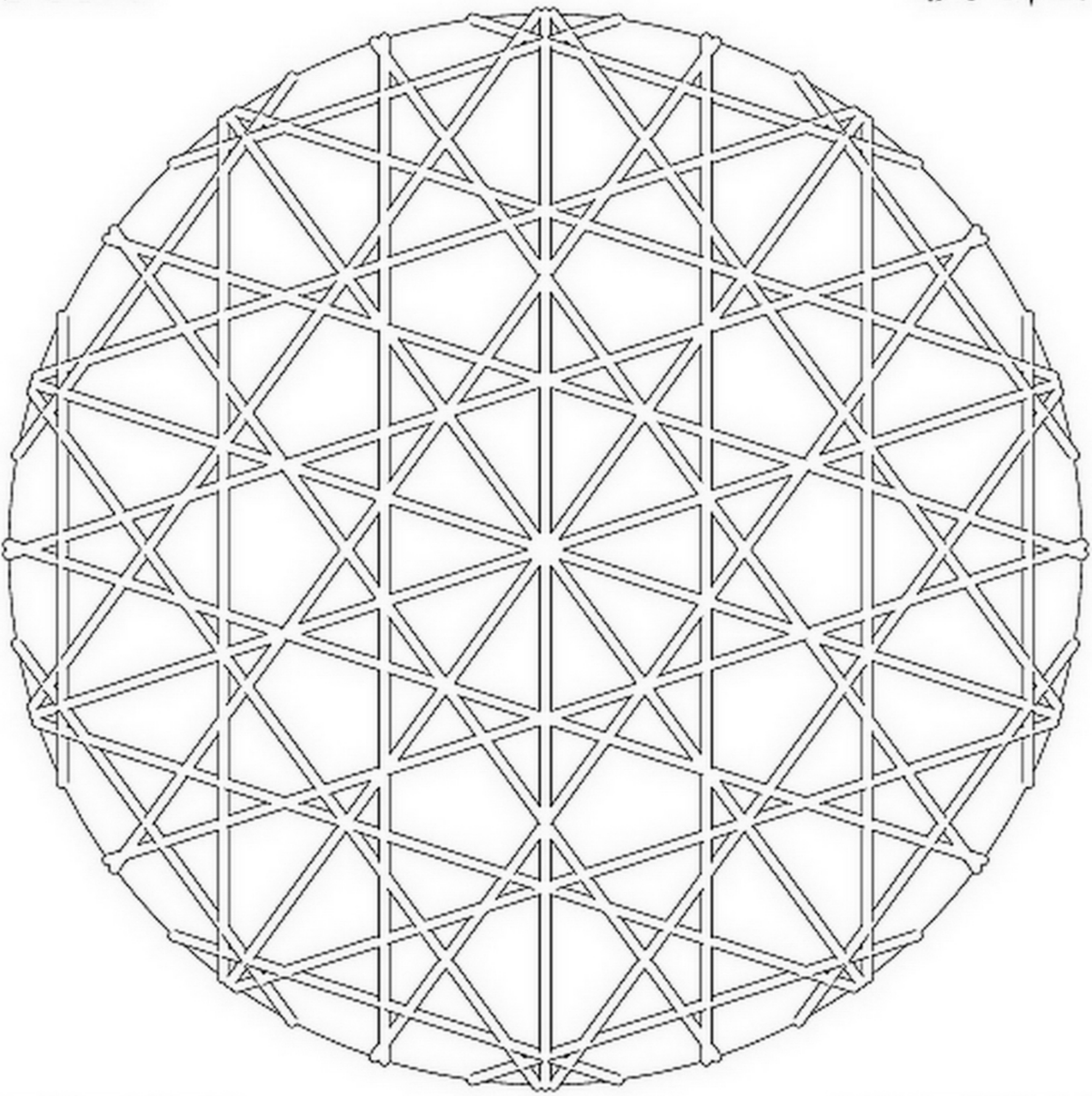




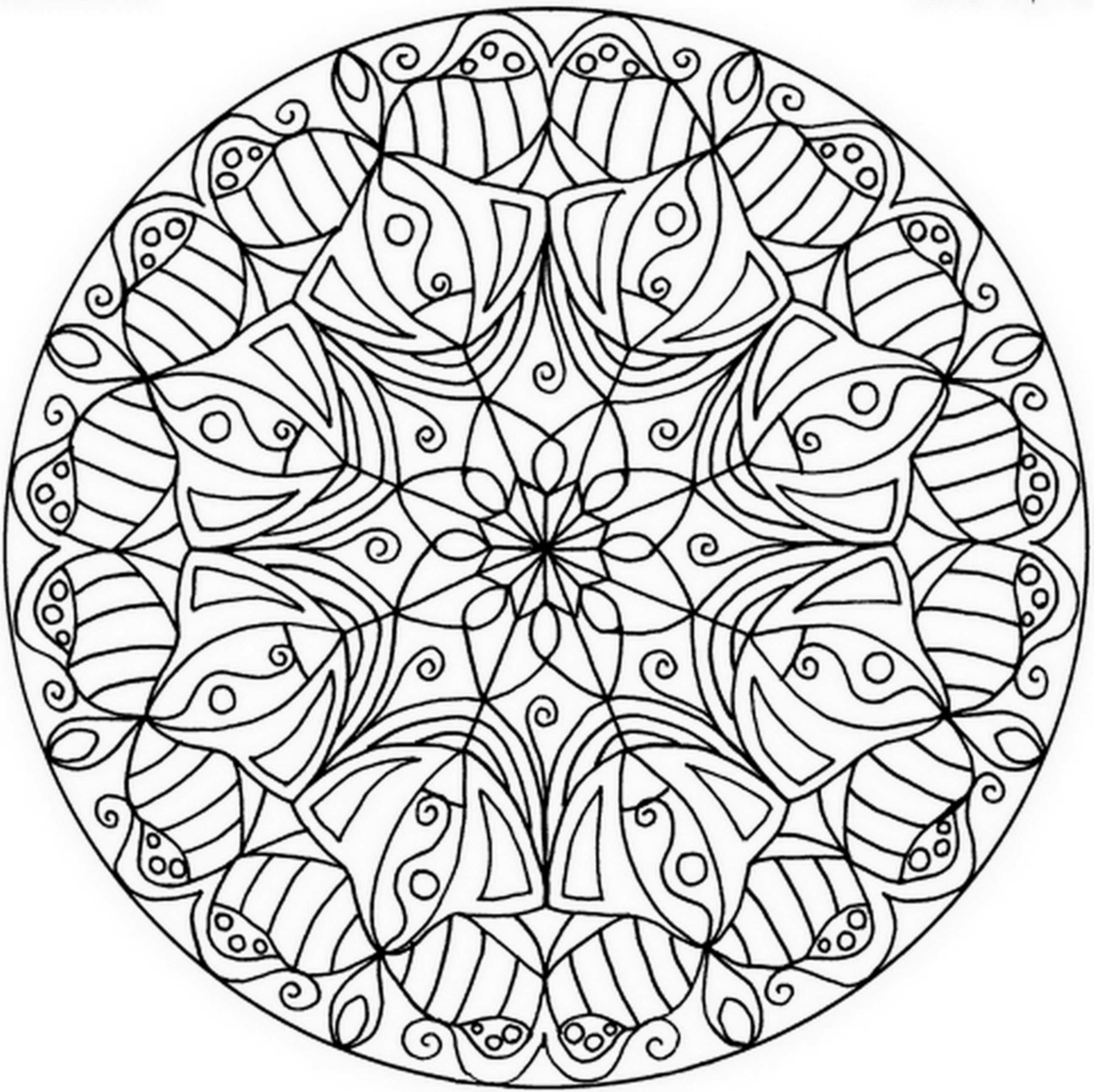
powered by www.Todtnau.net

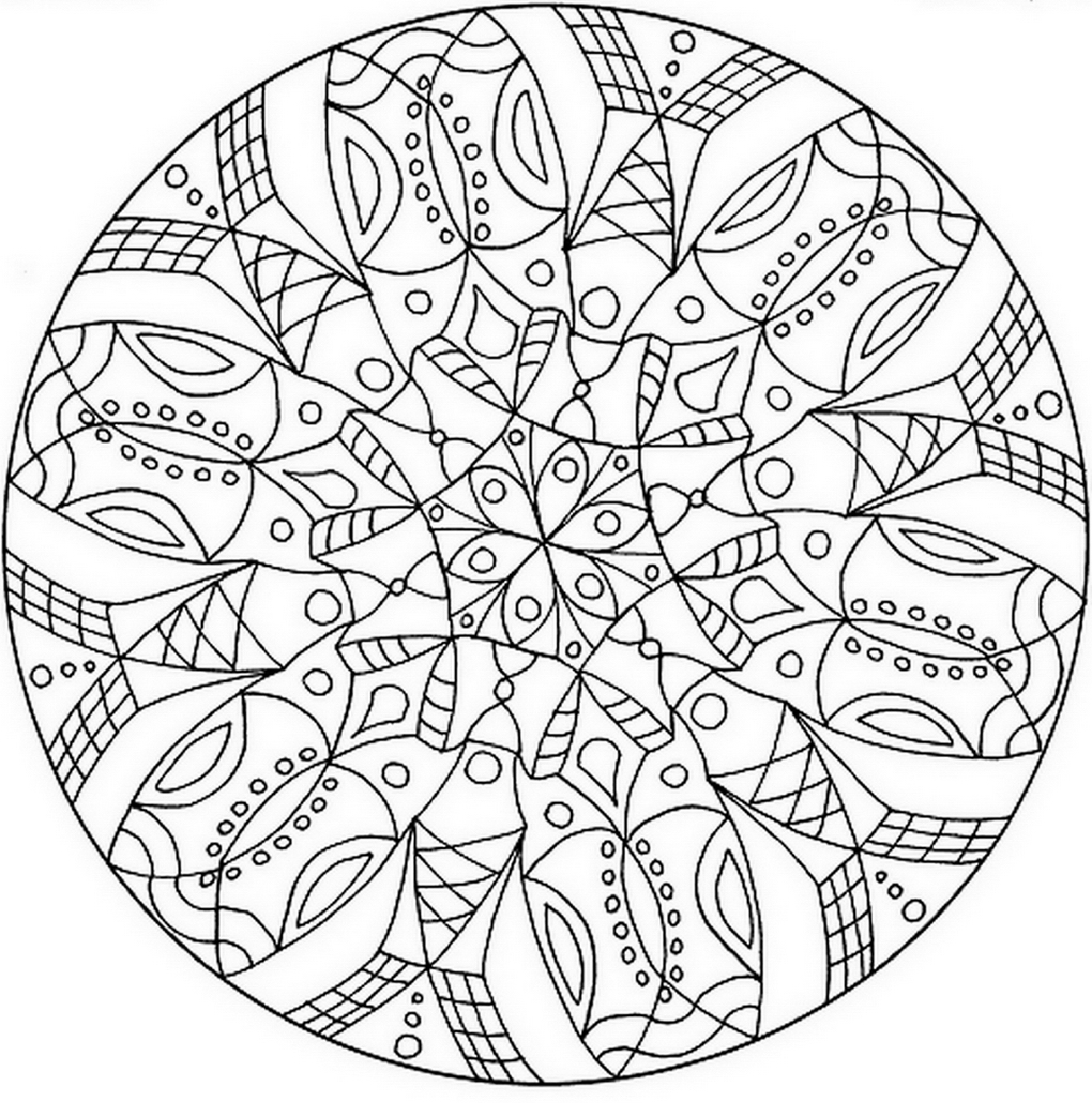


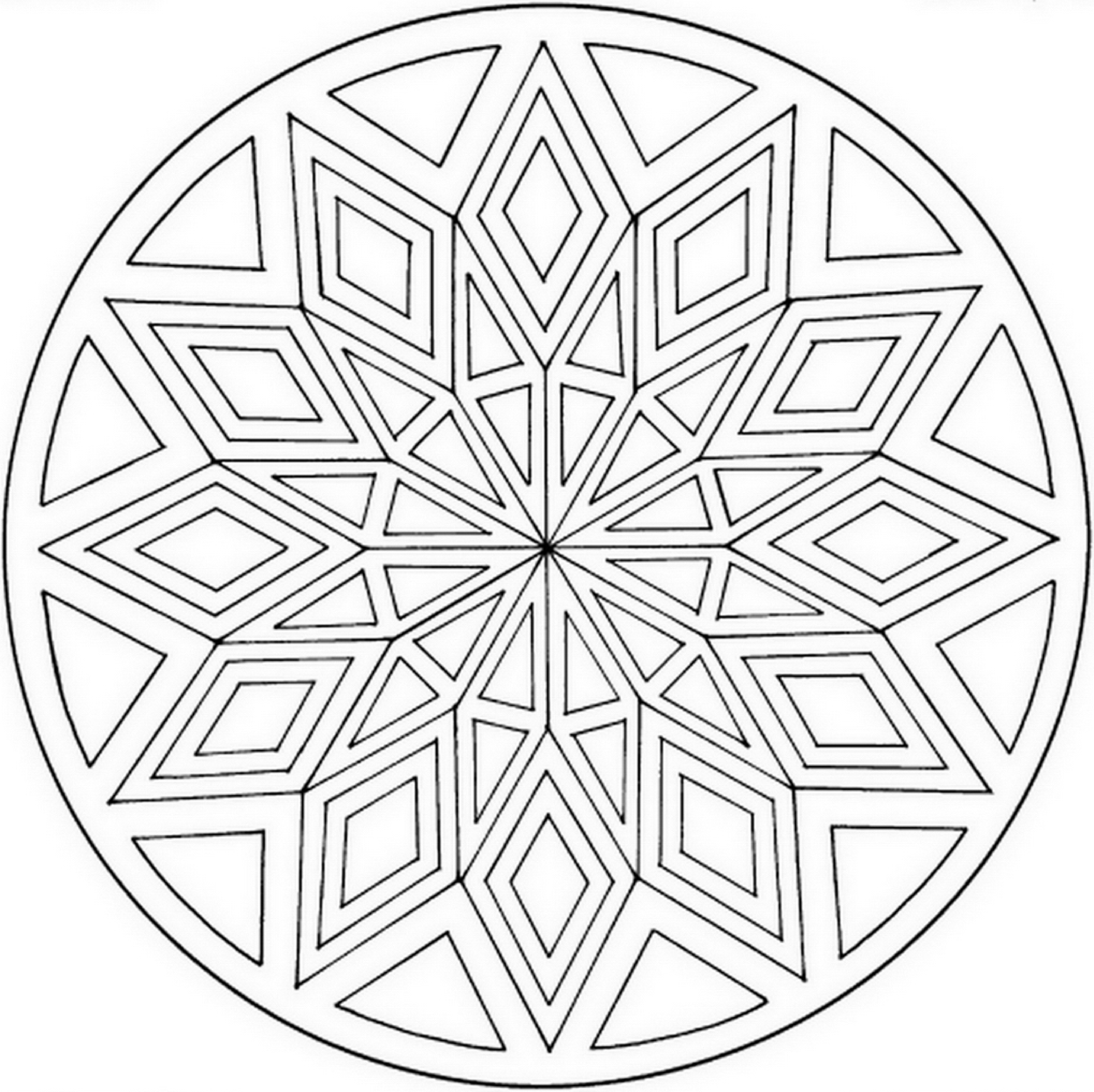
名辺留人

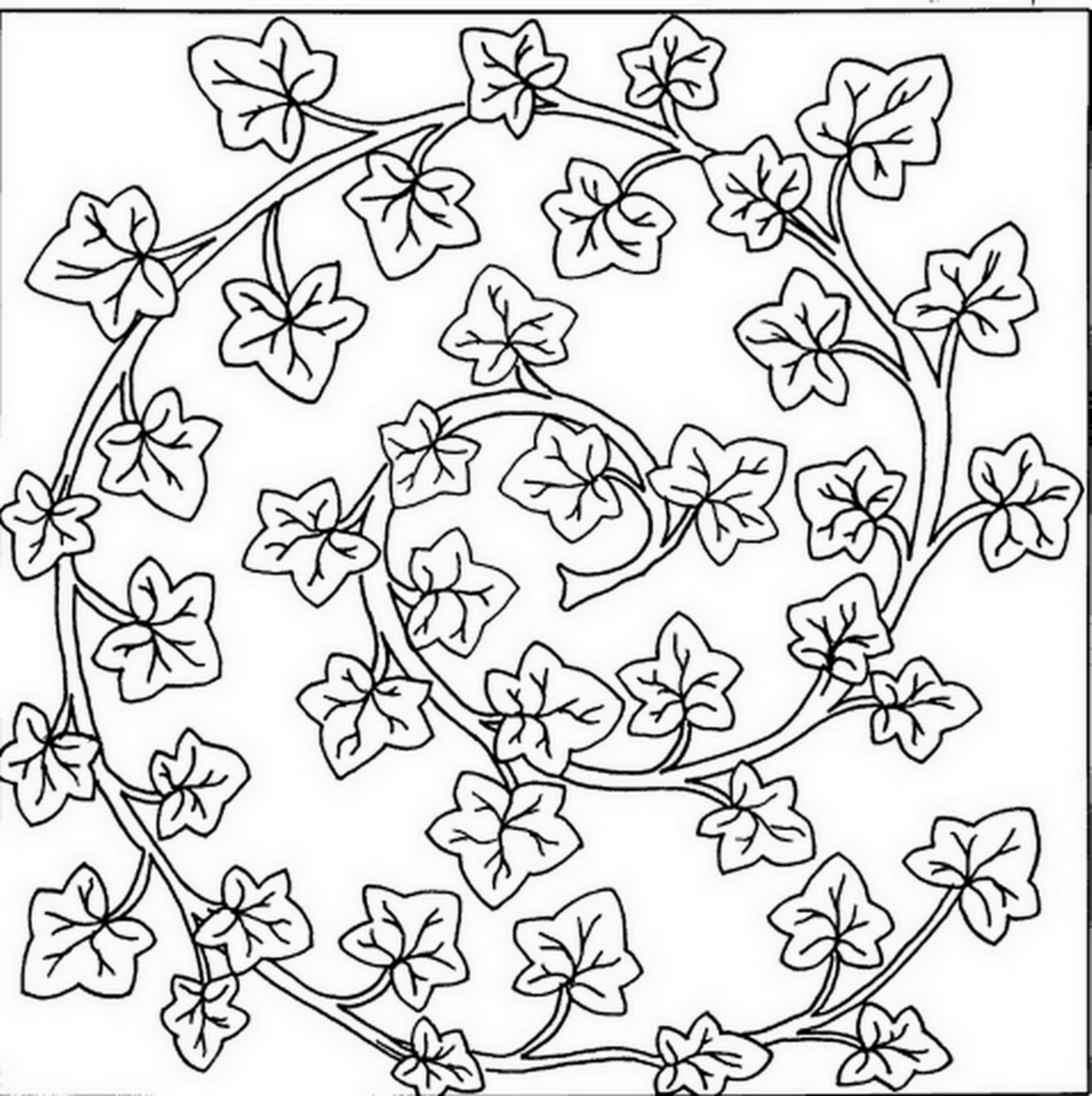


名迎留人

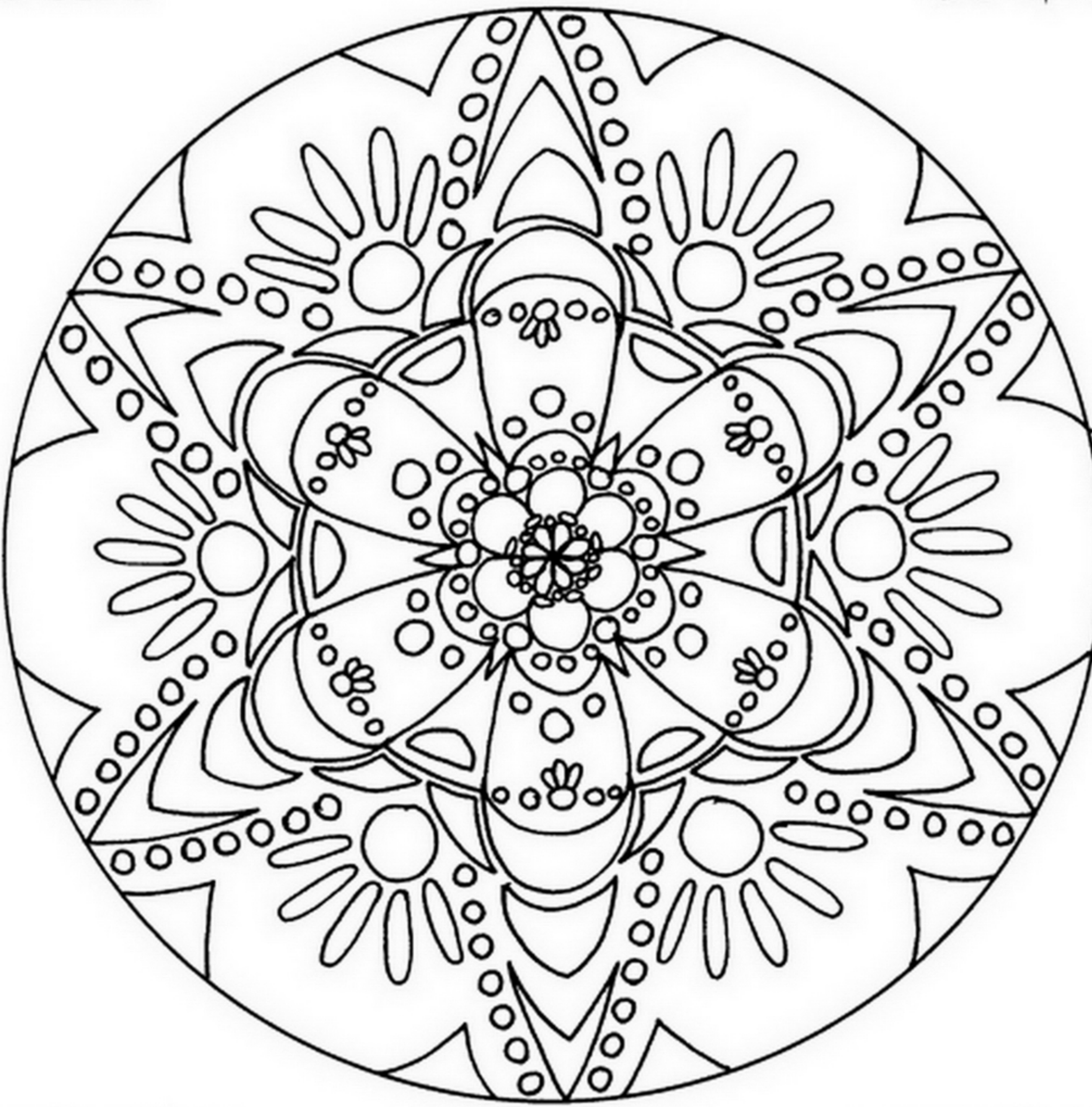


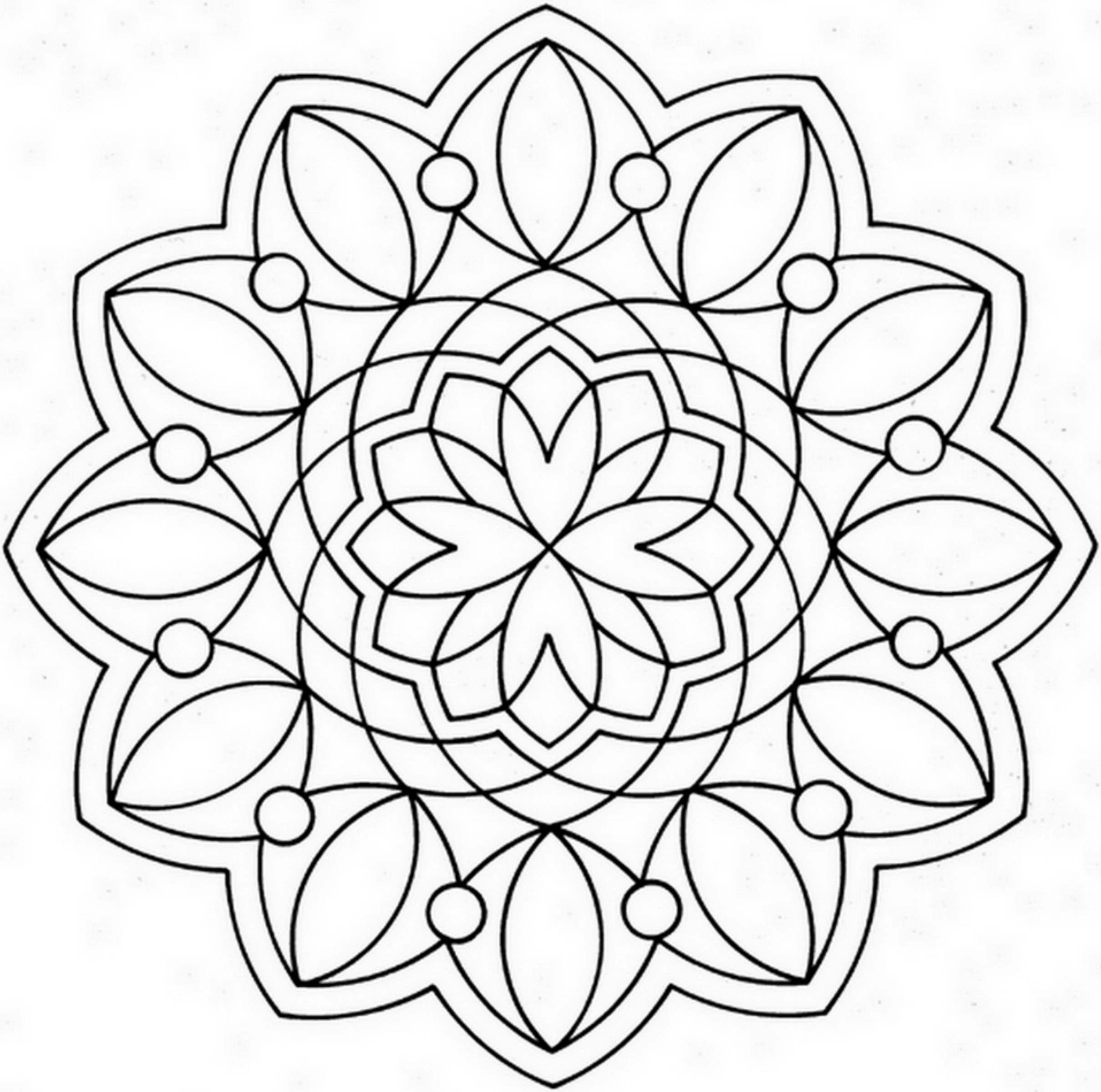


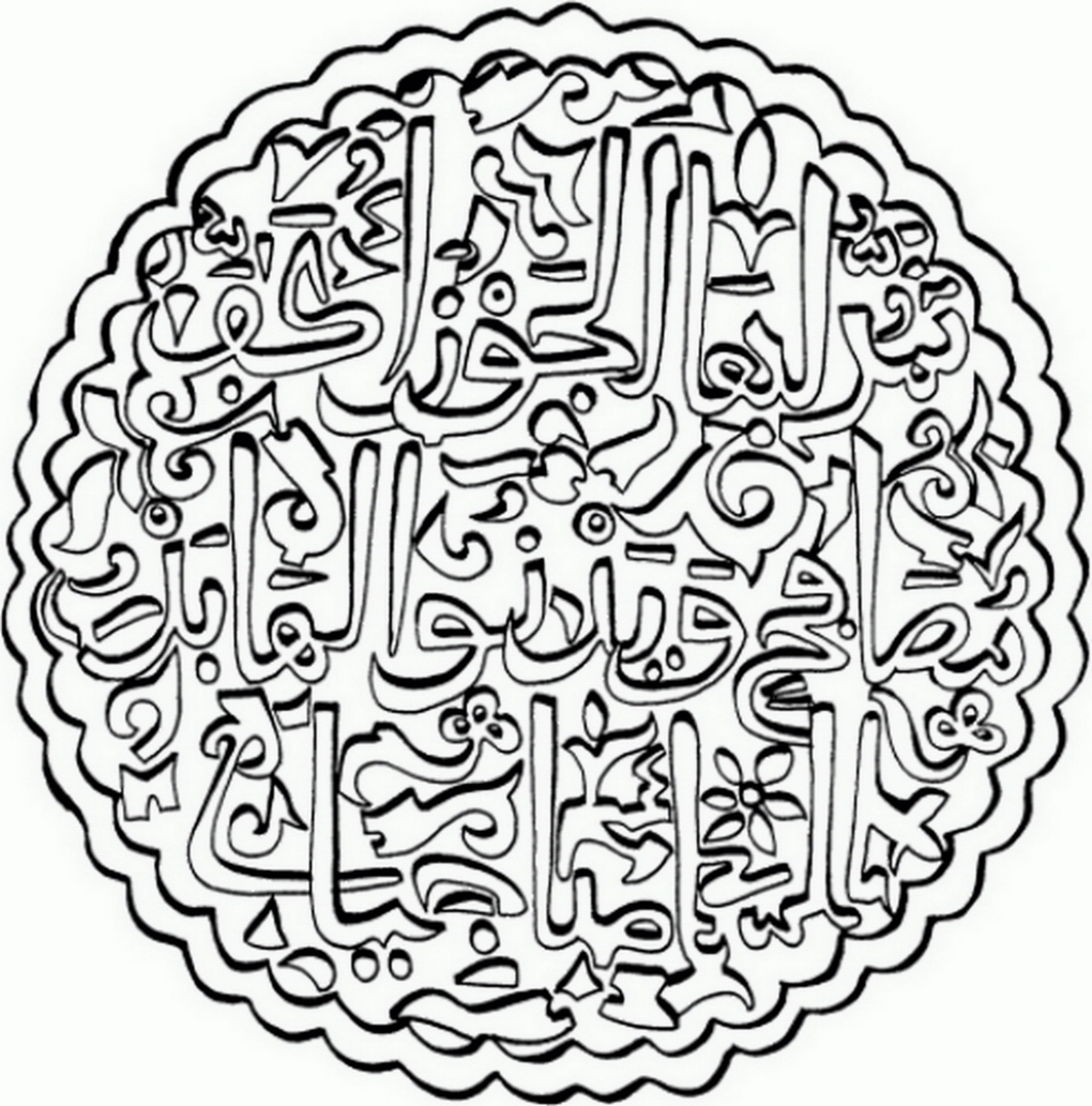


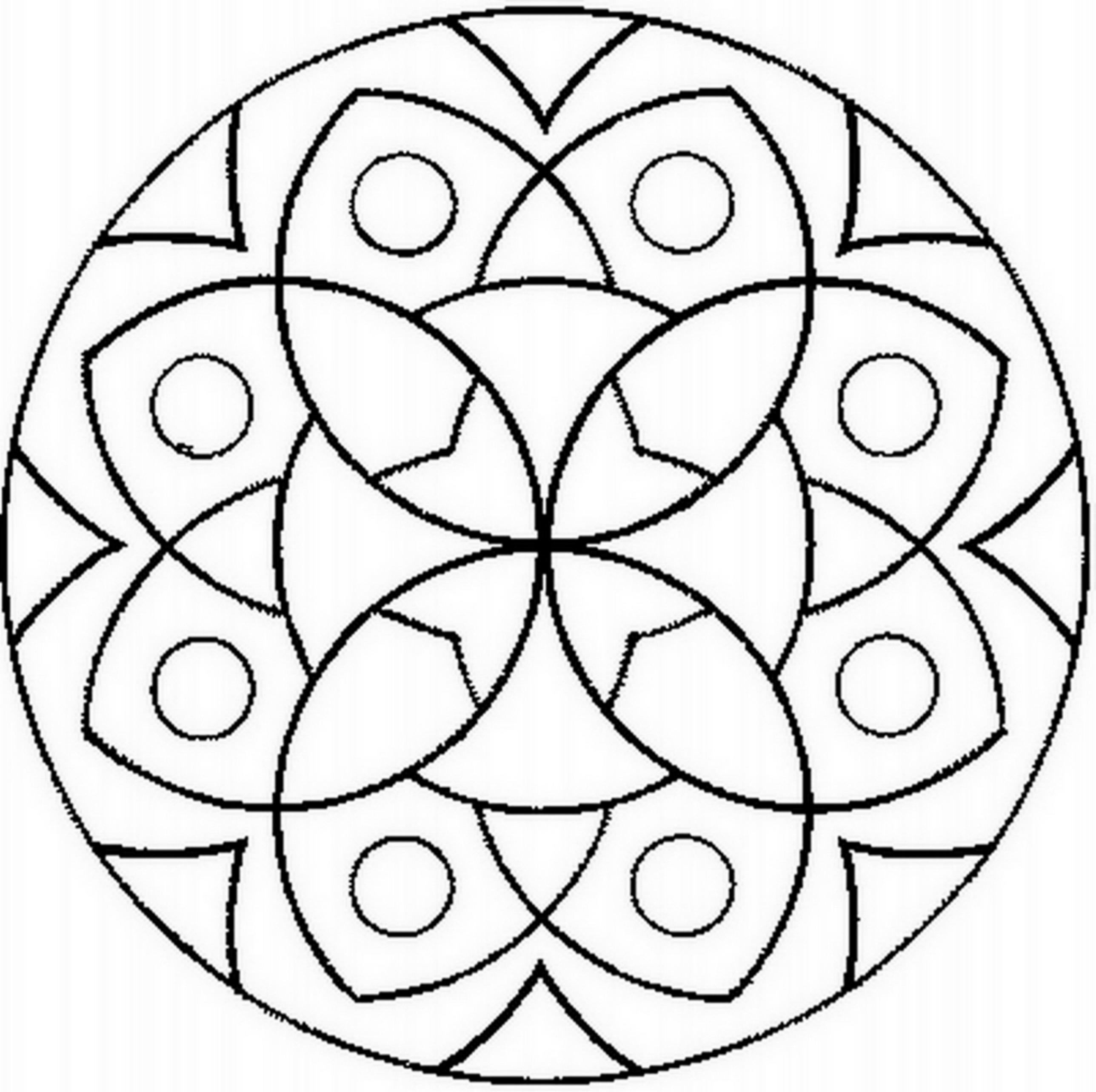


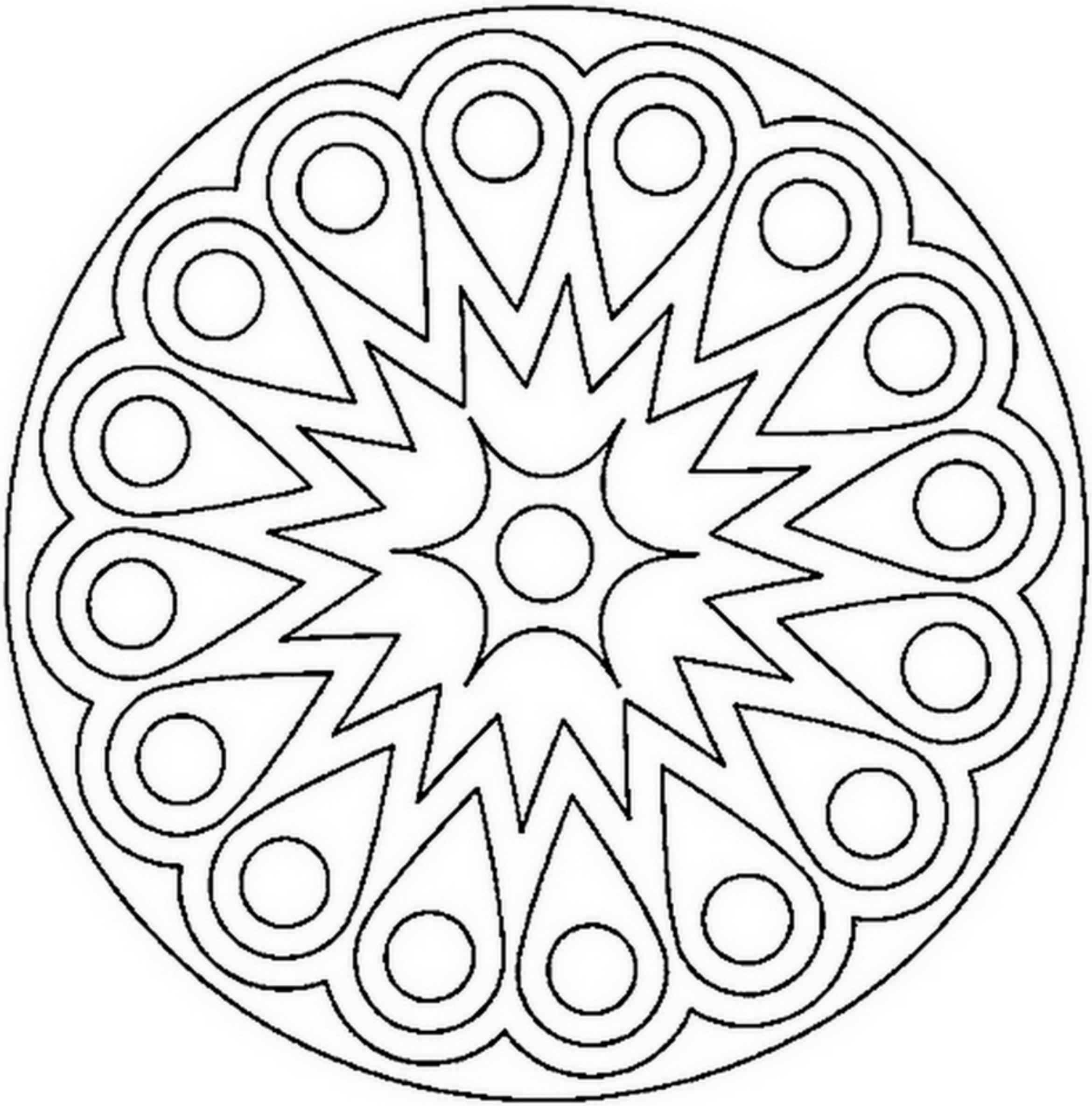
名迎留人

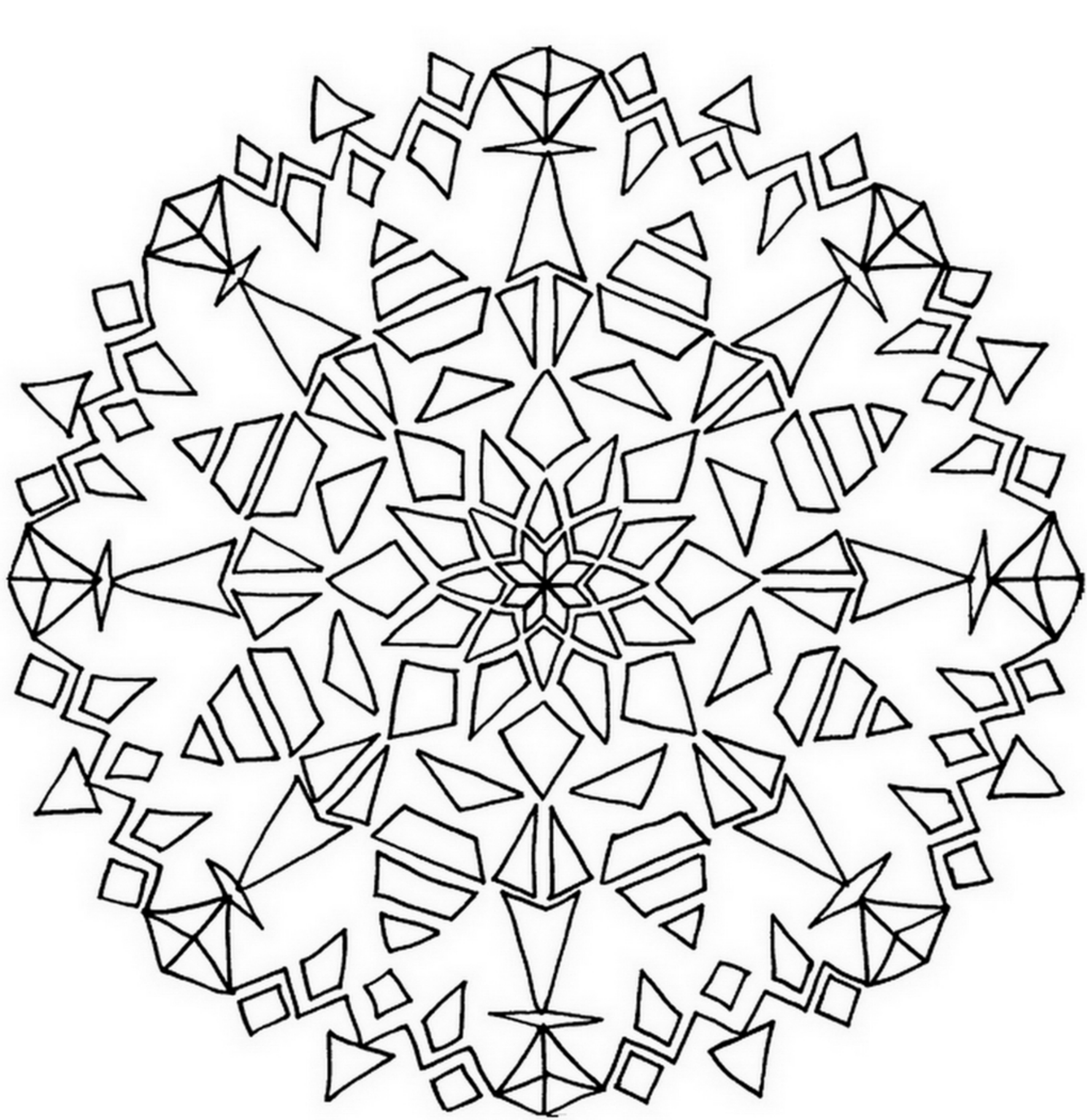


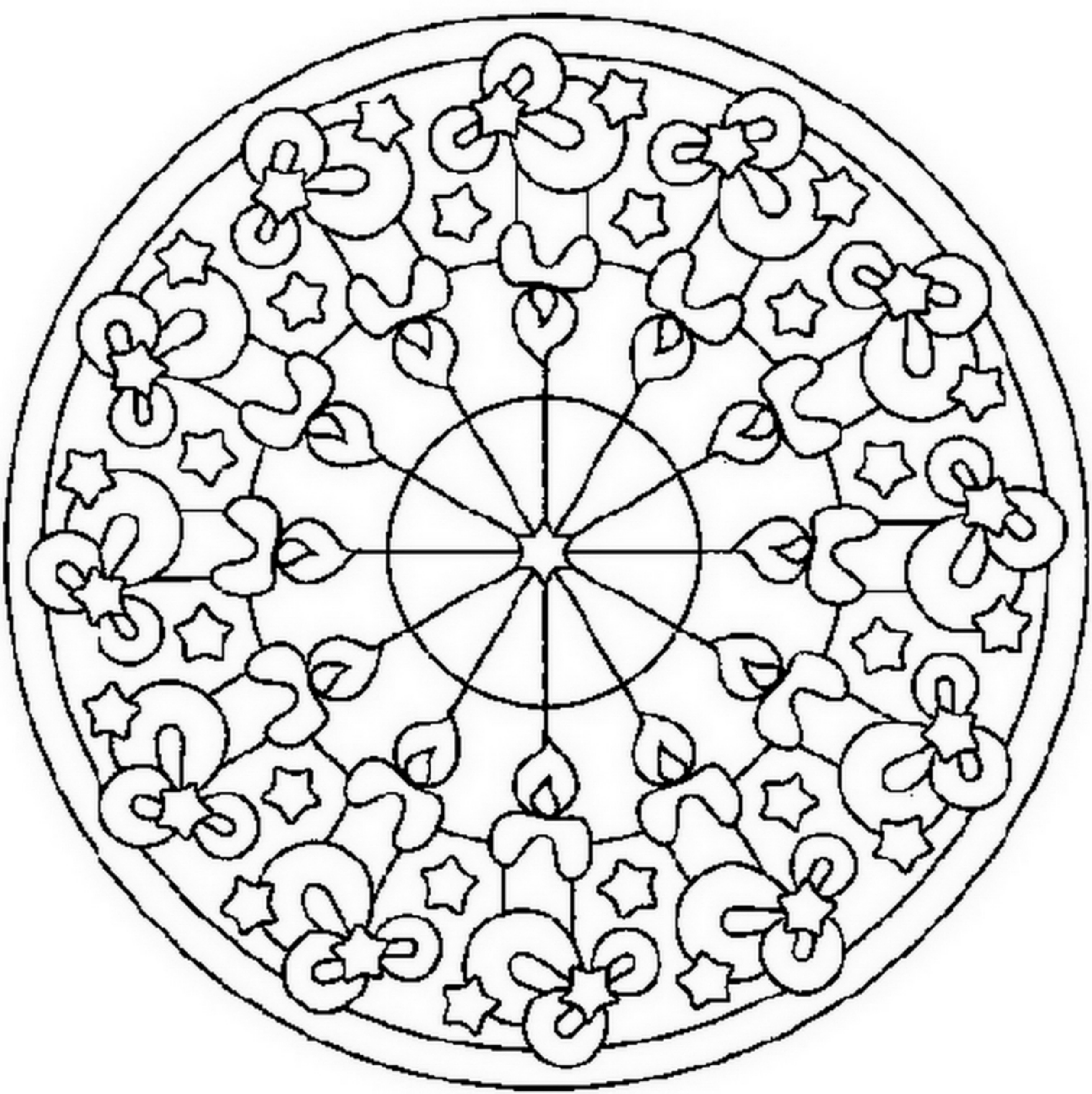


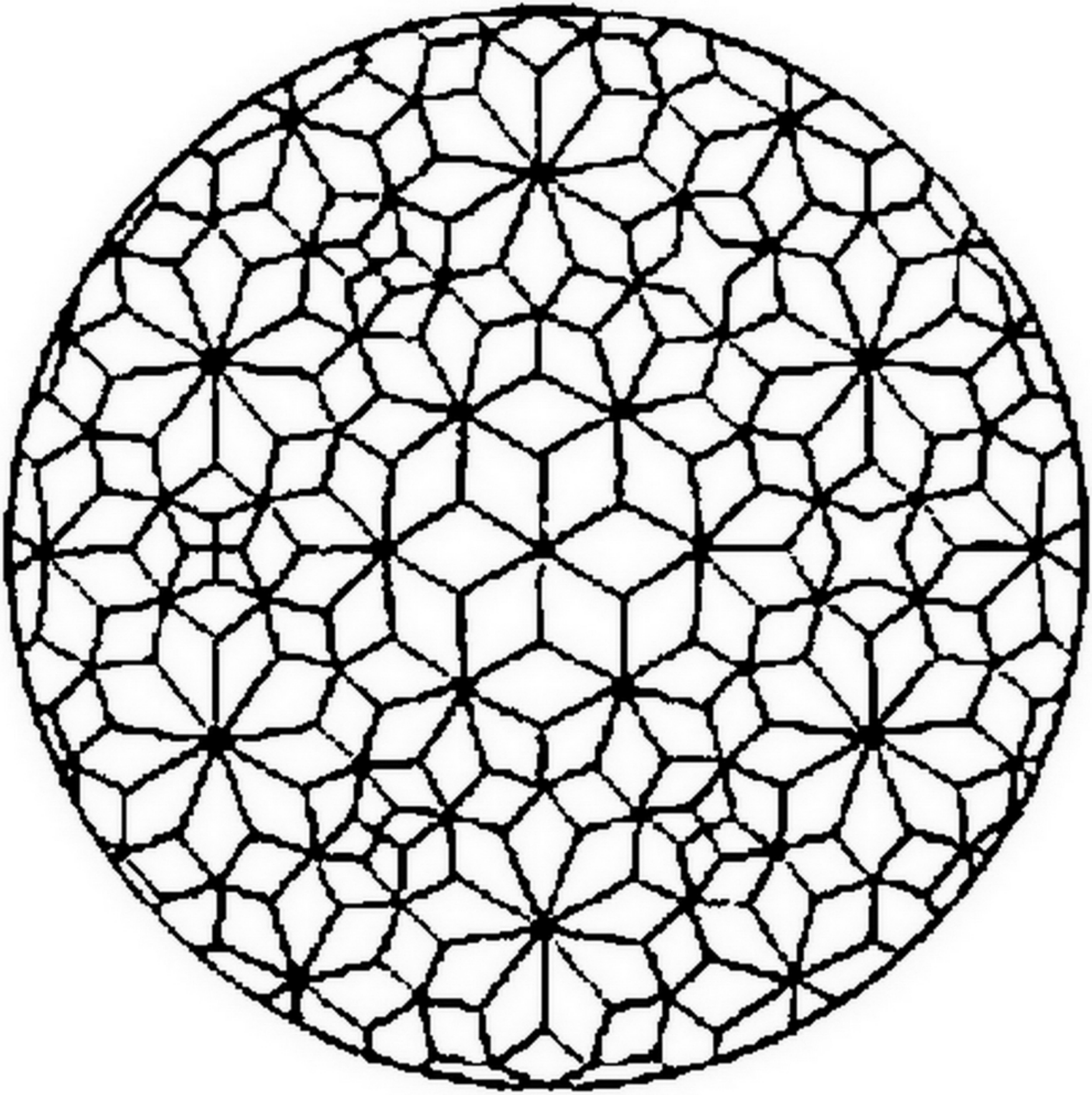


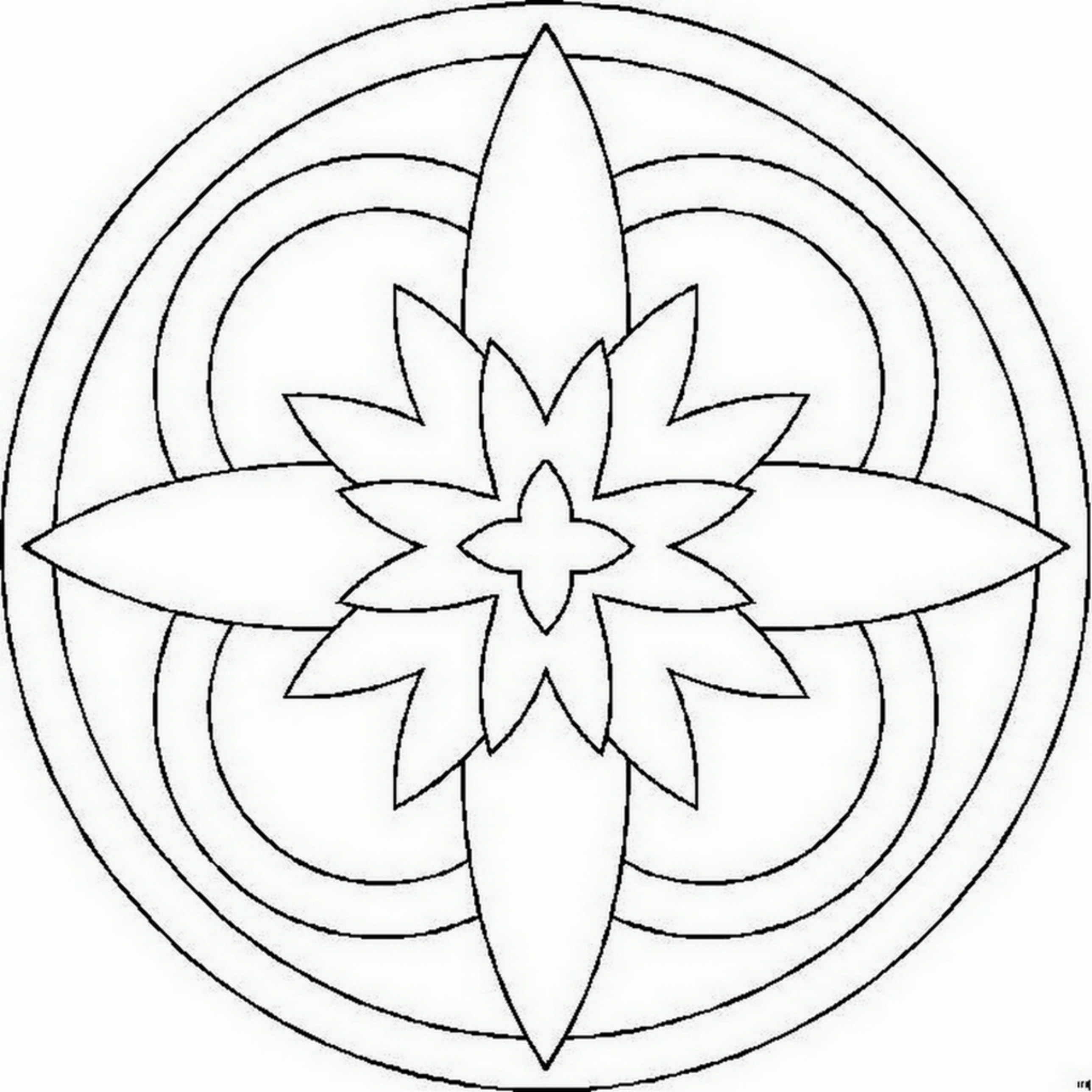


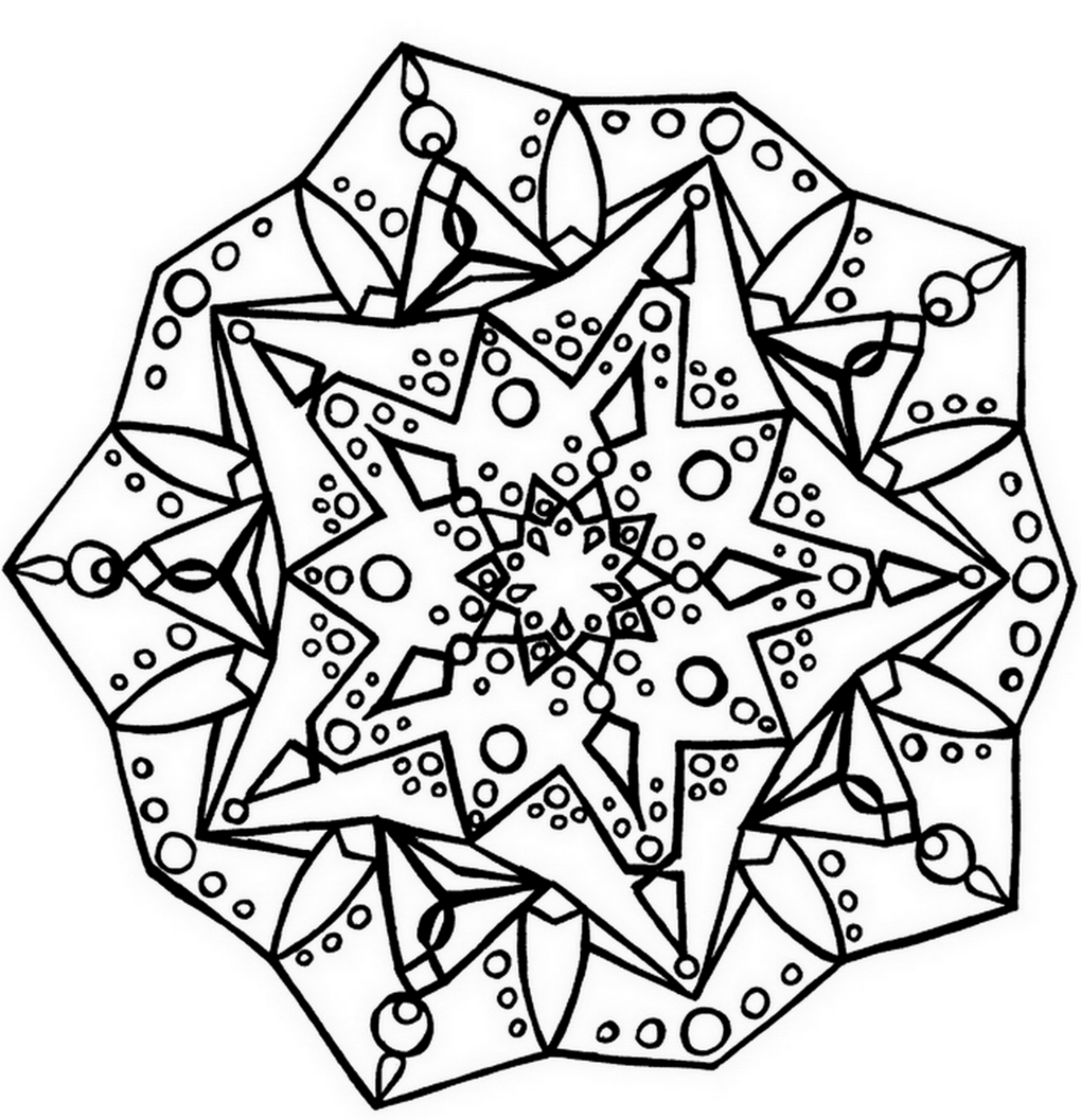


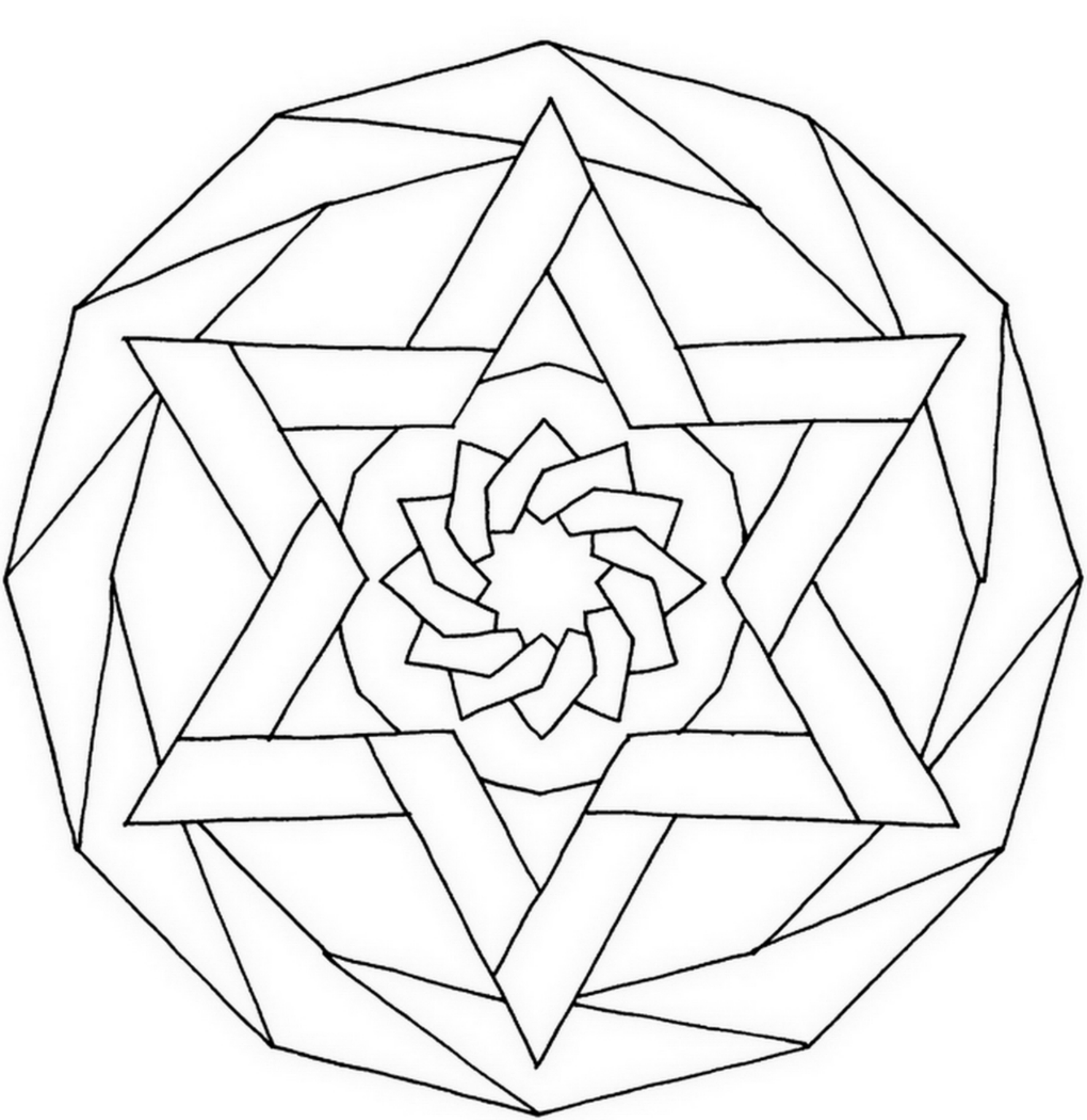


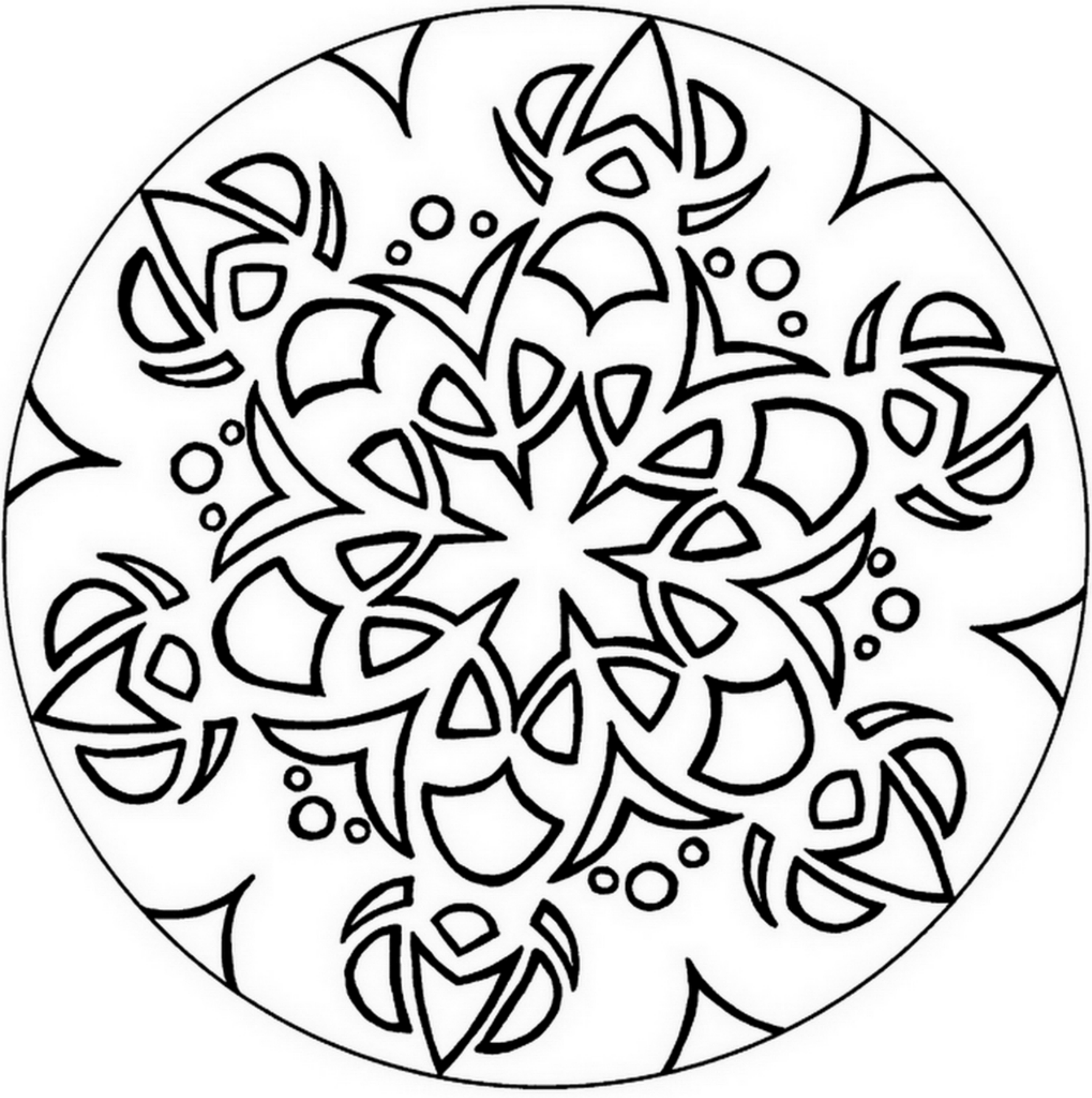


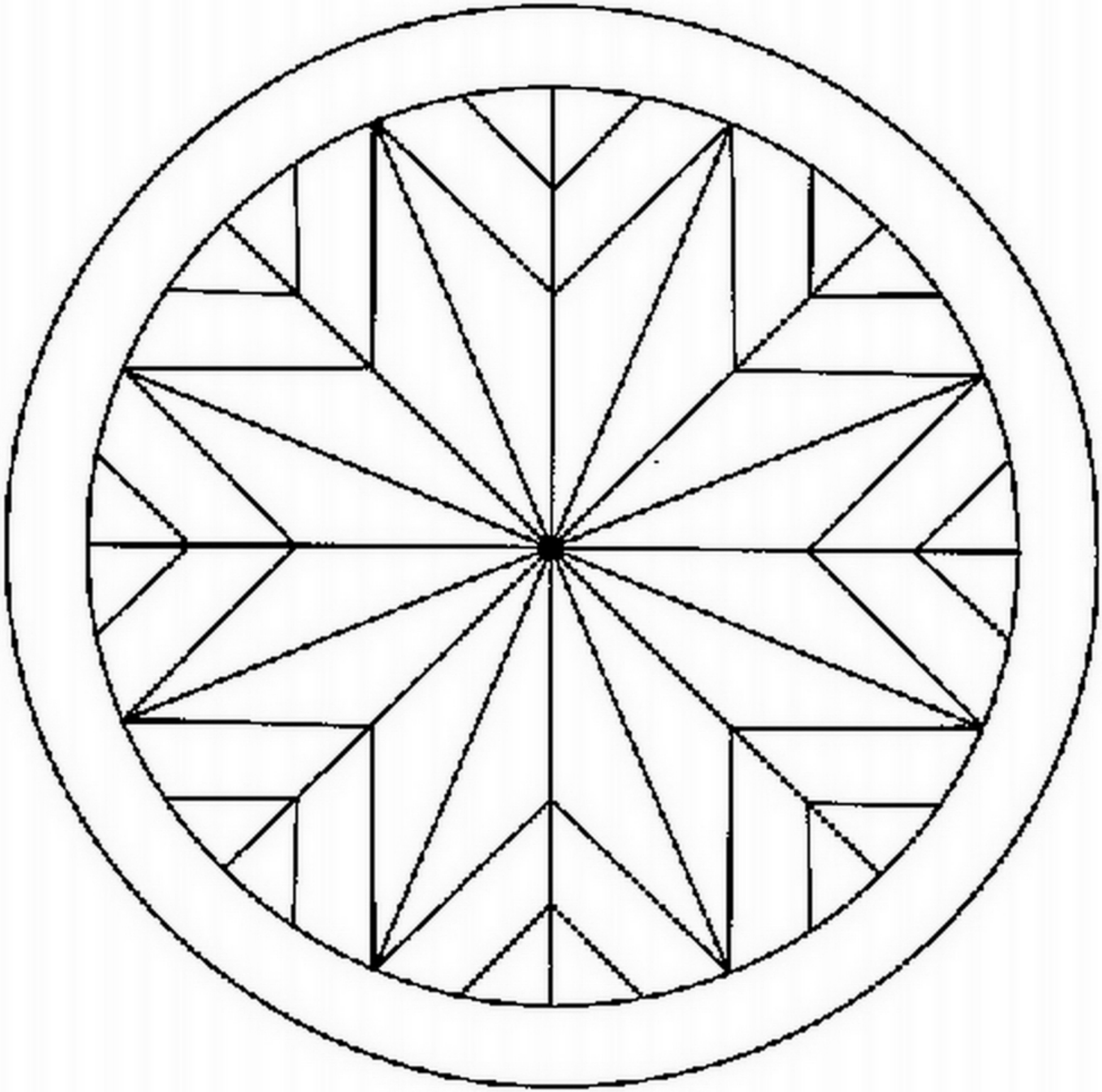


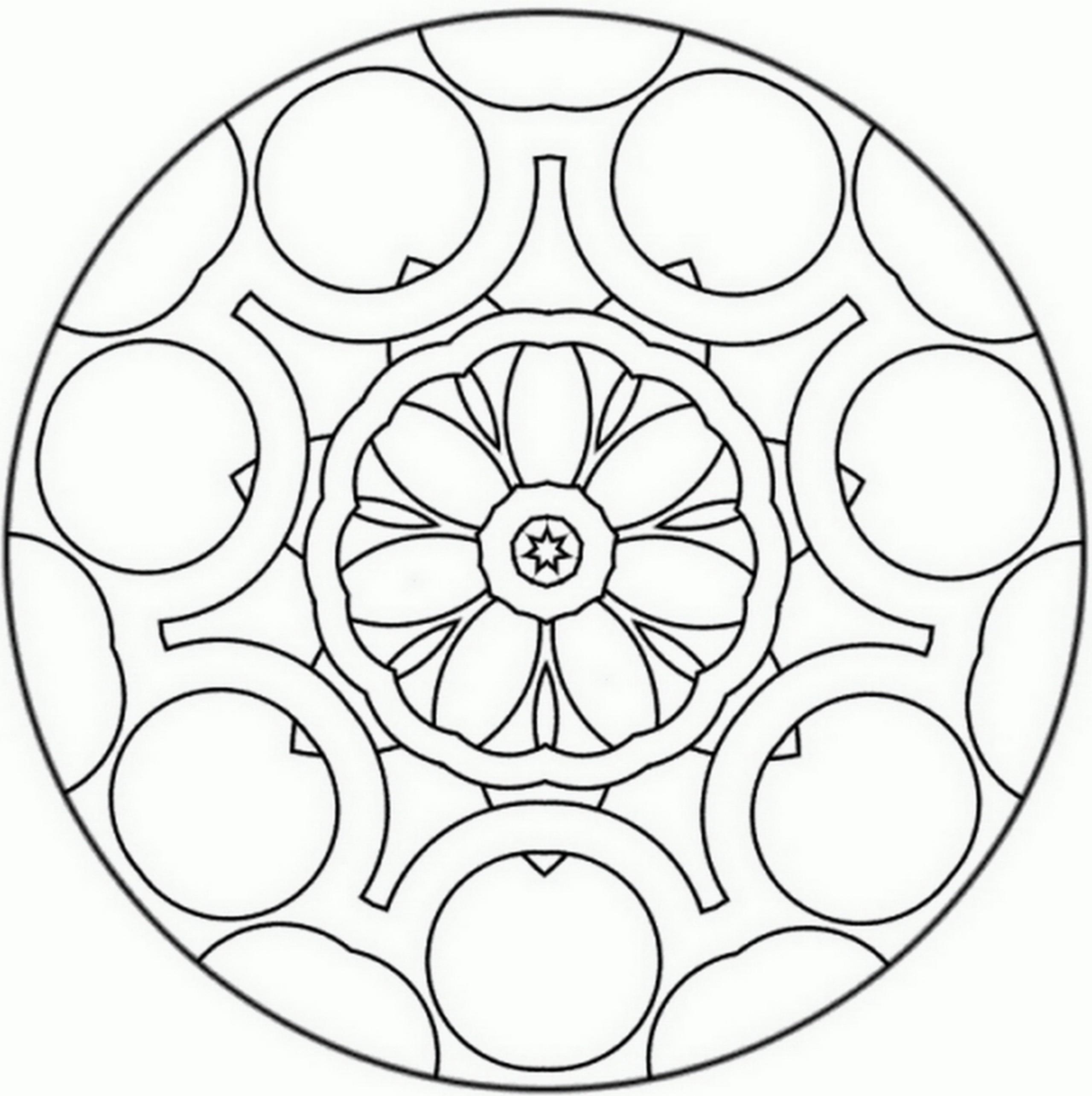


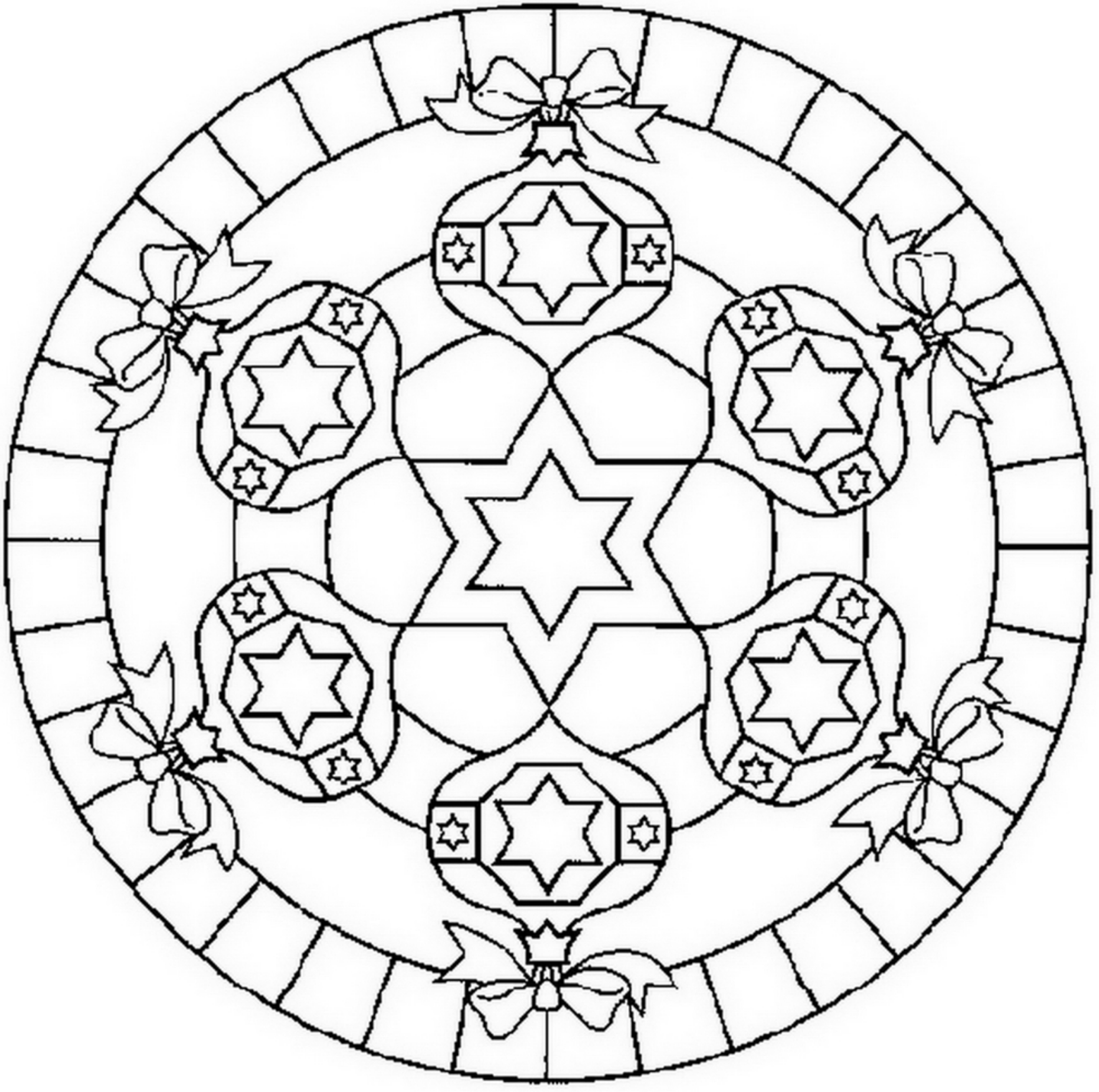


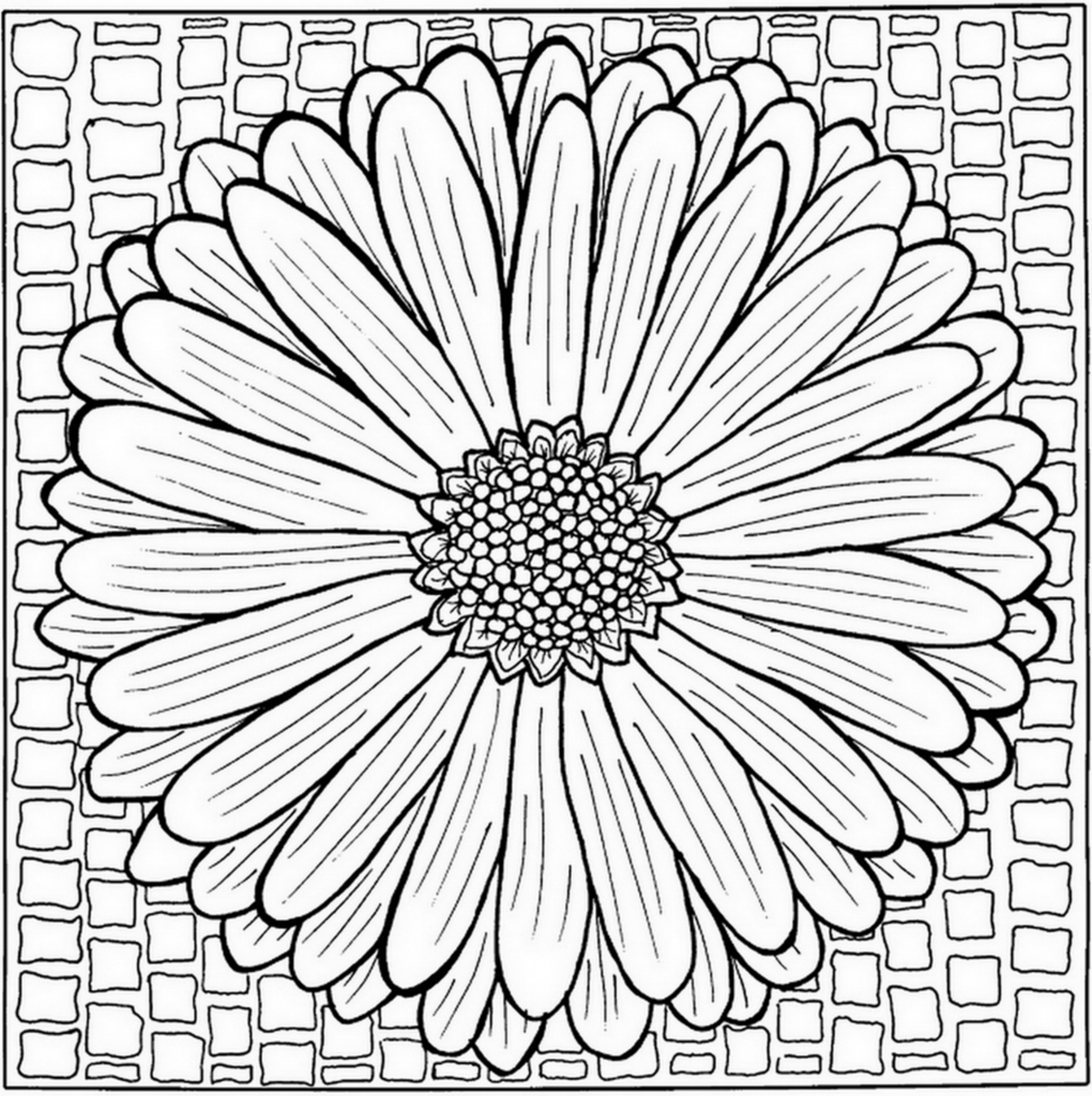


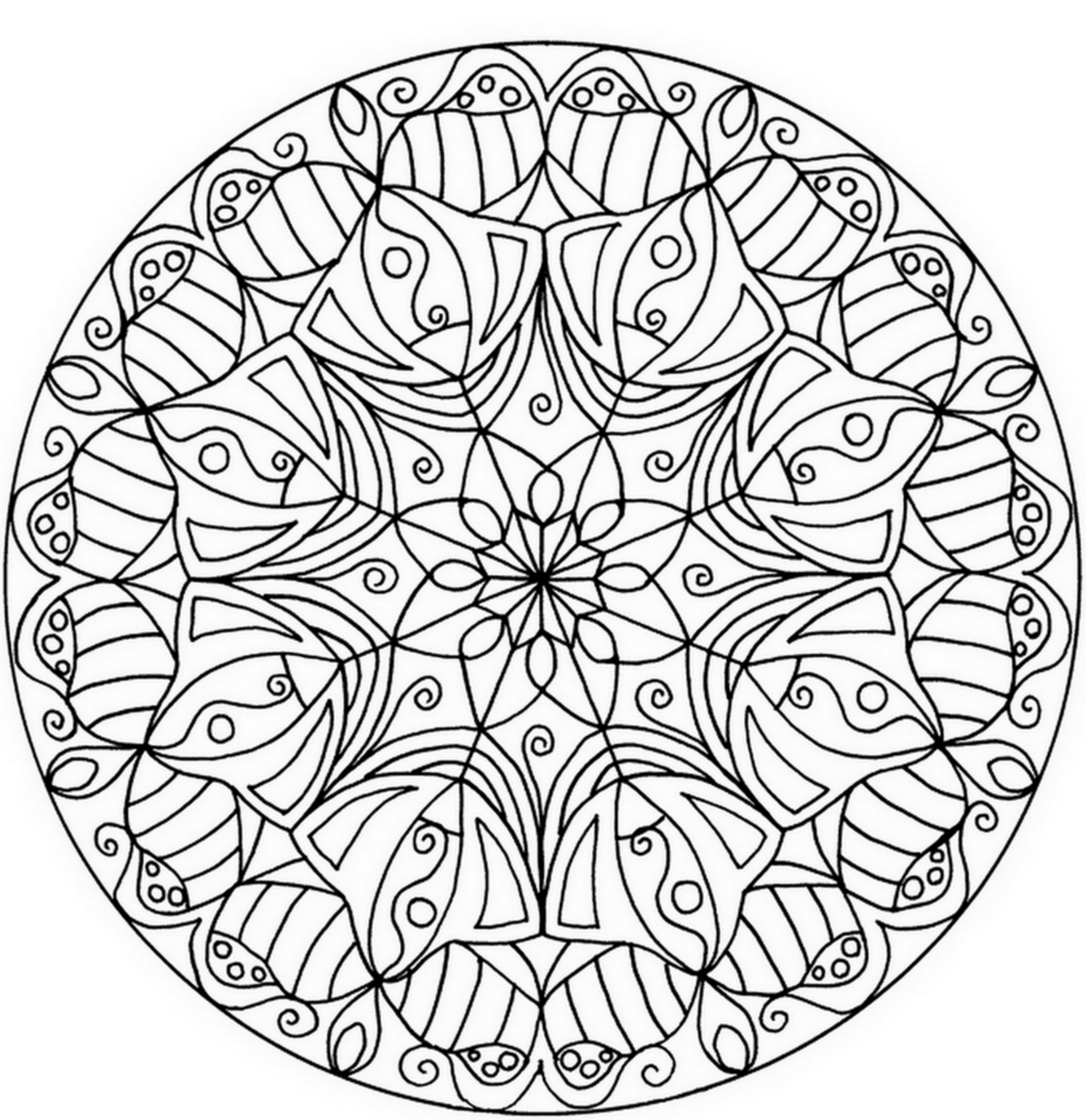


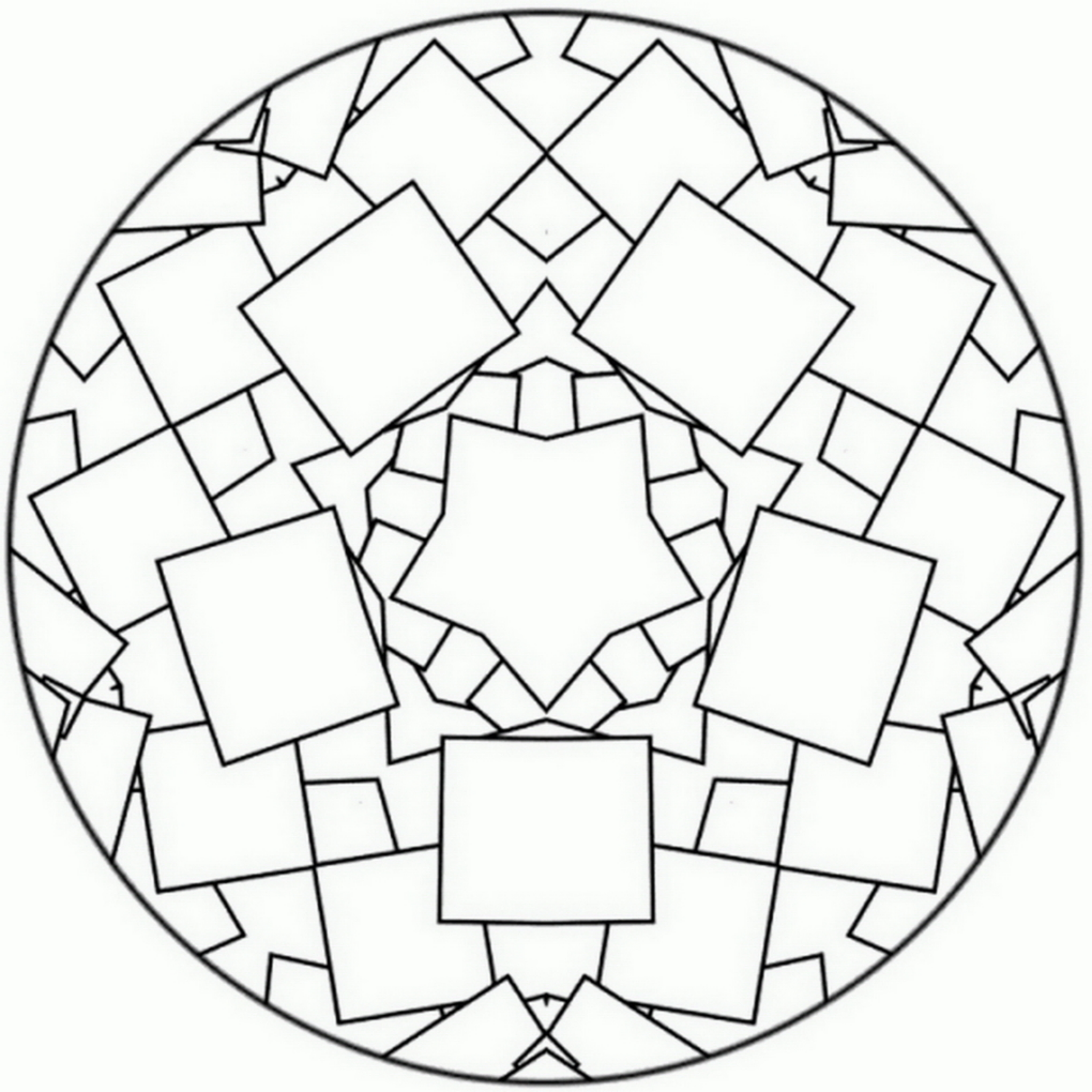


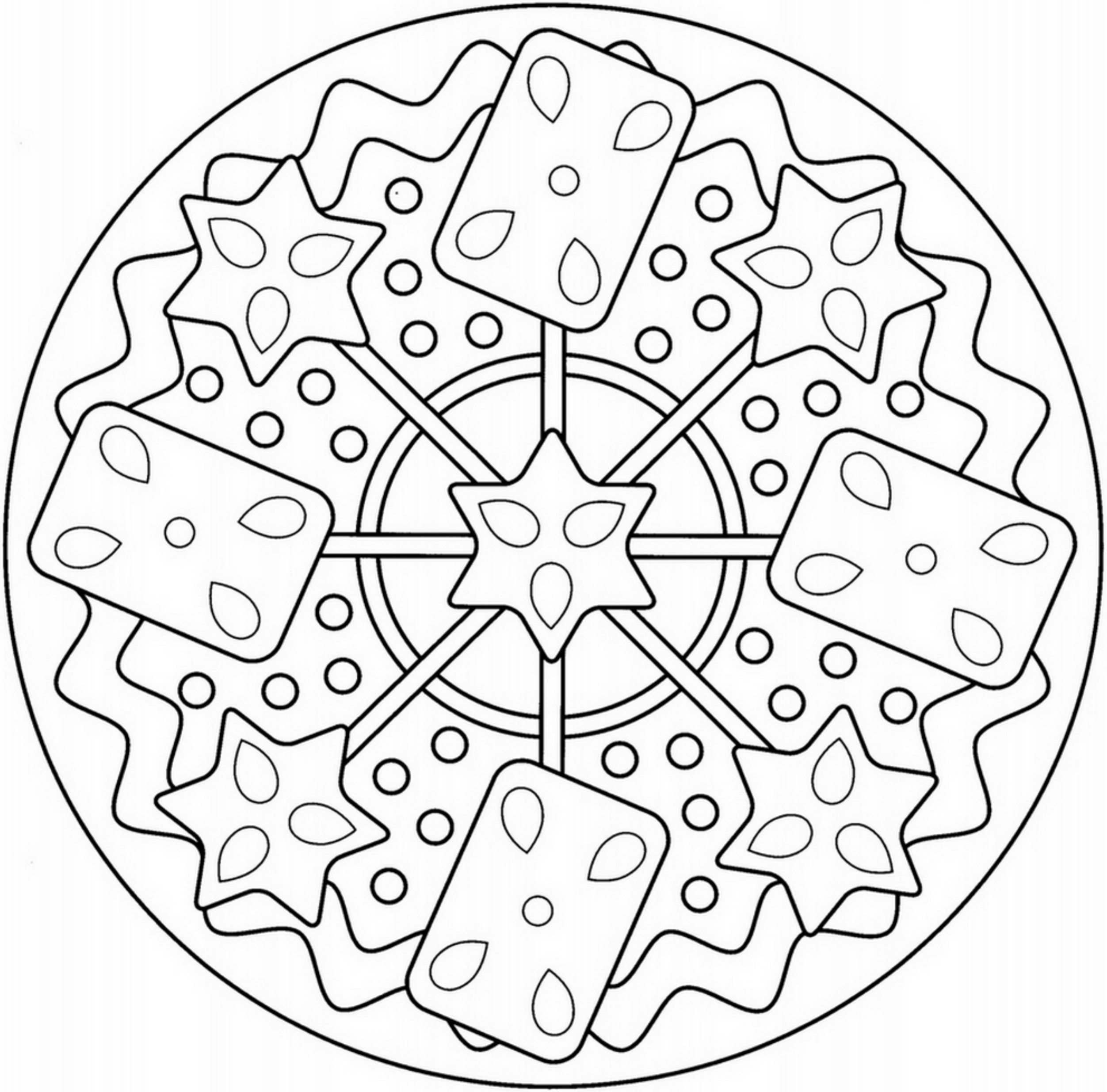


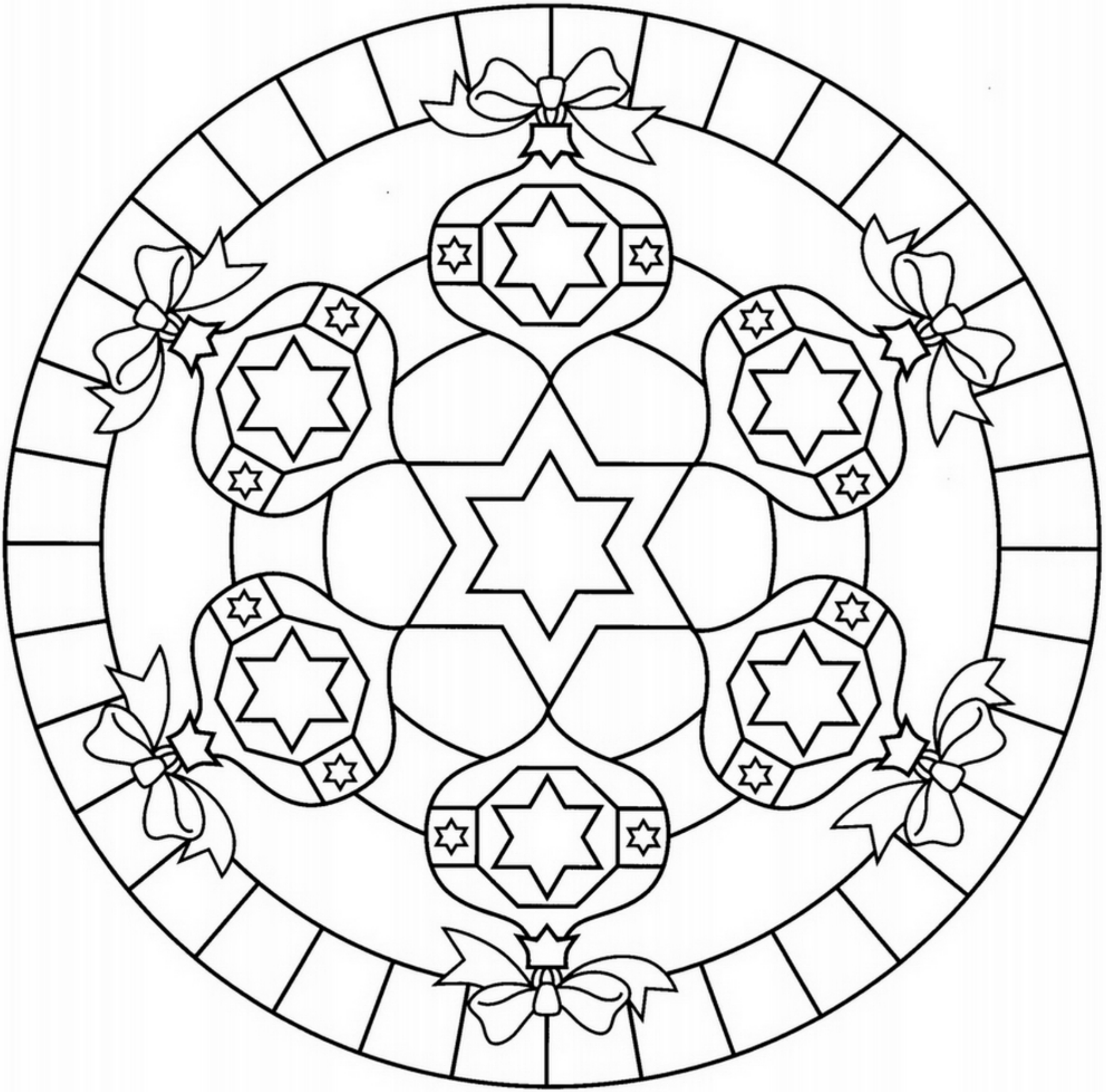


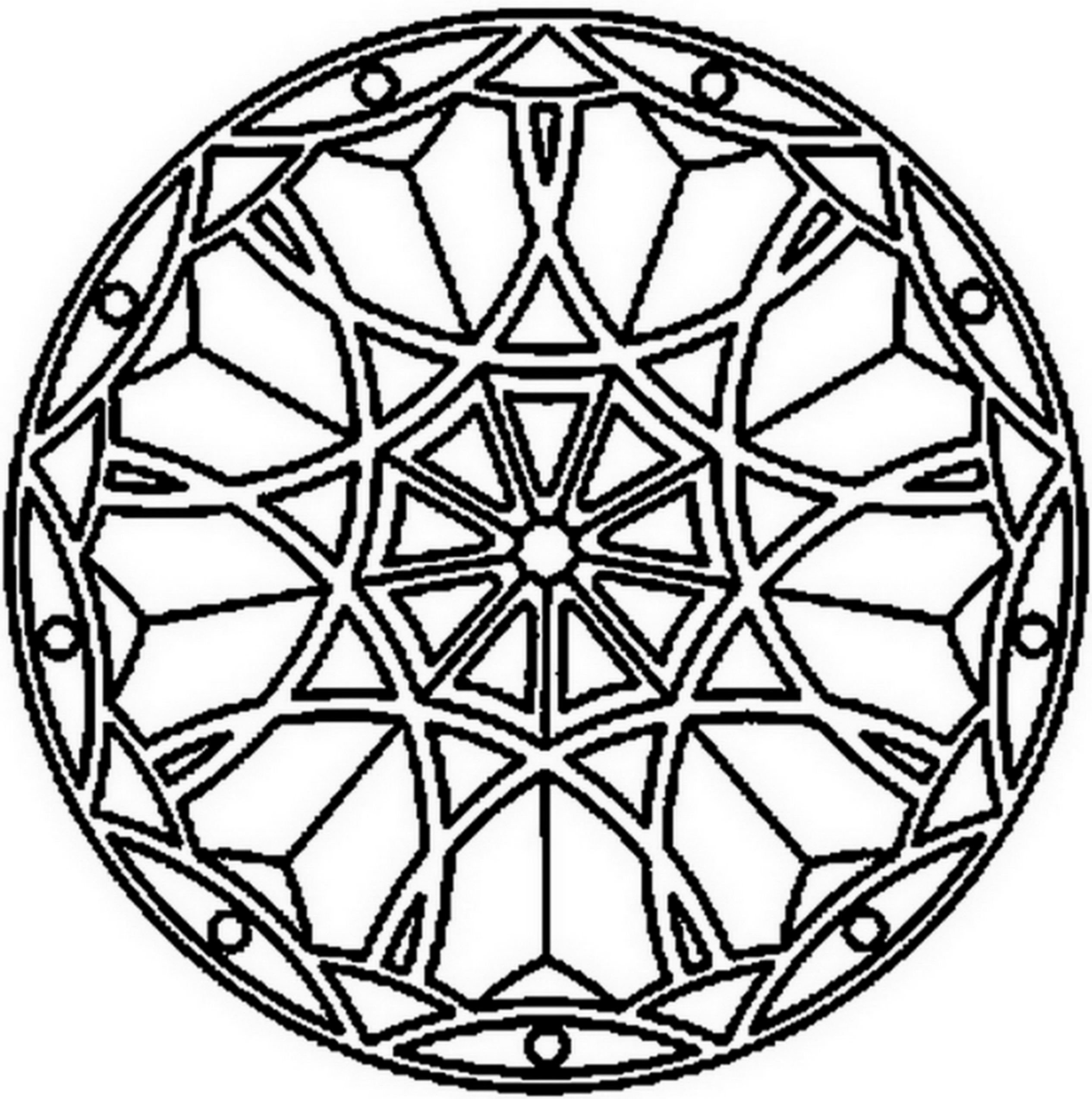


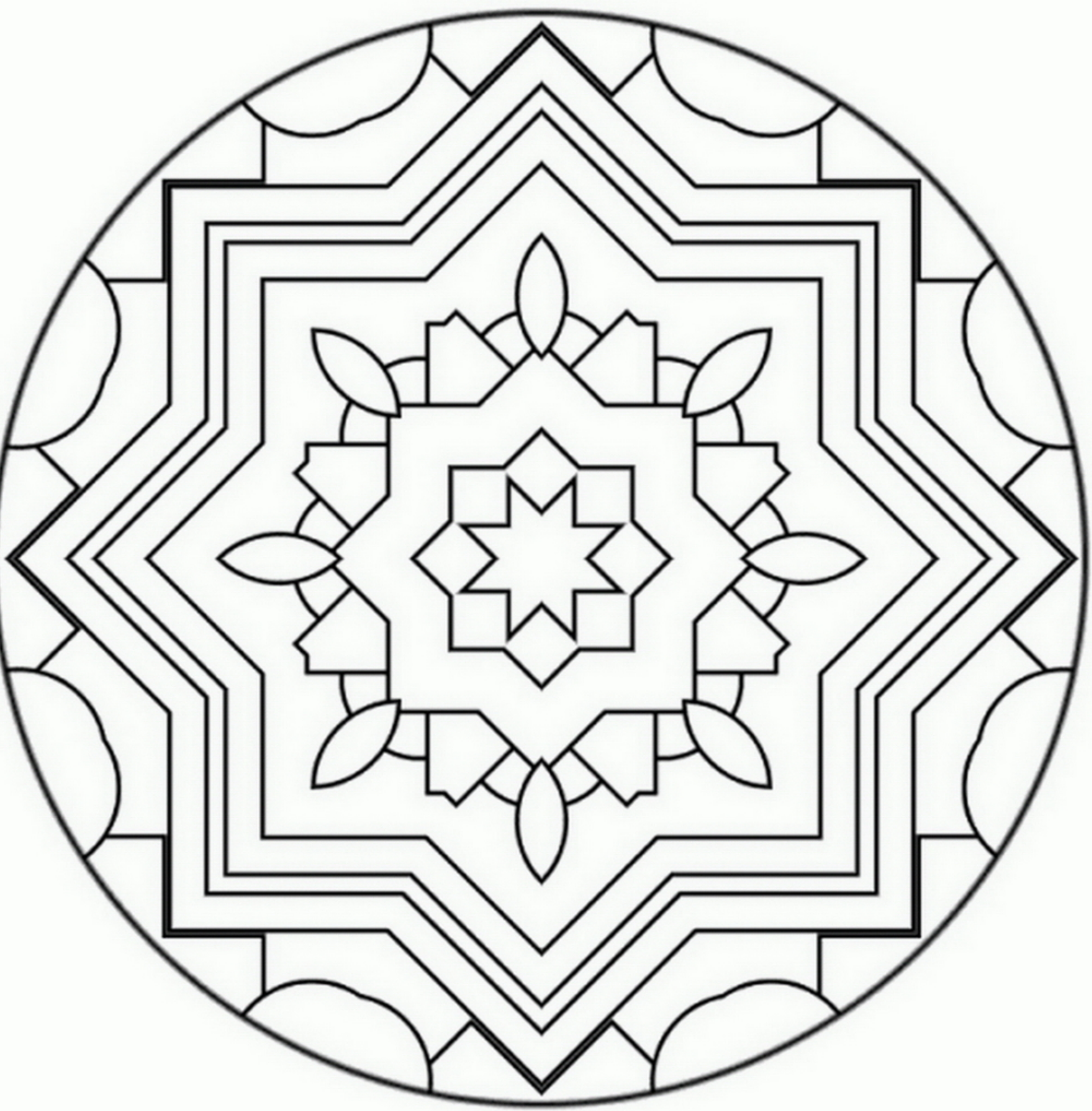


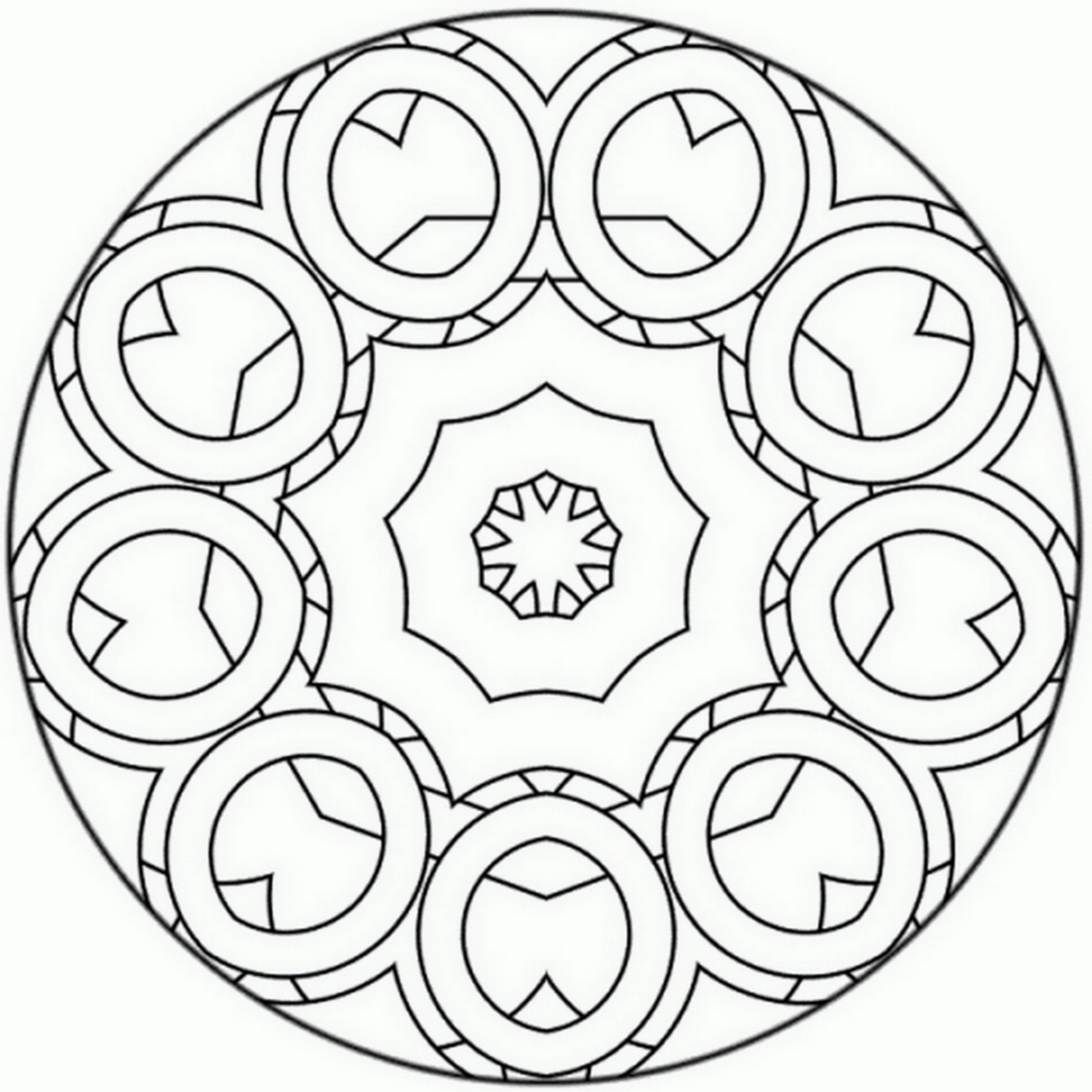


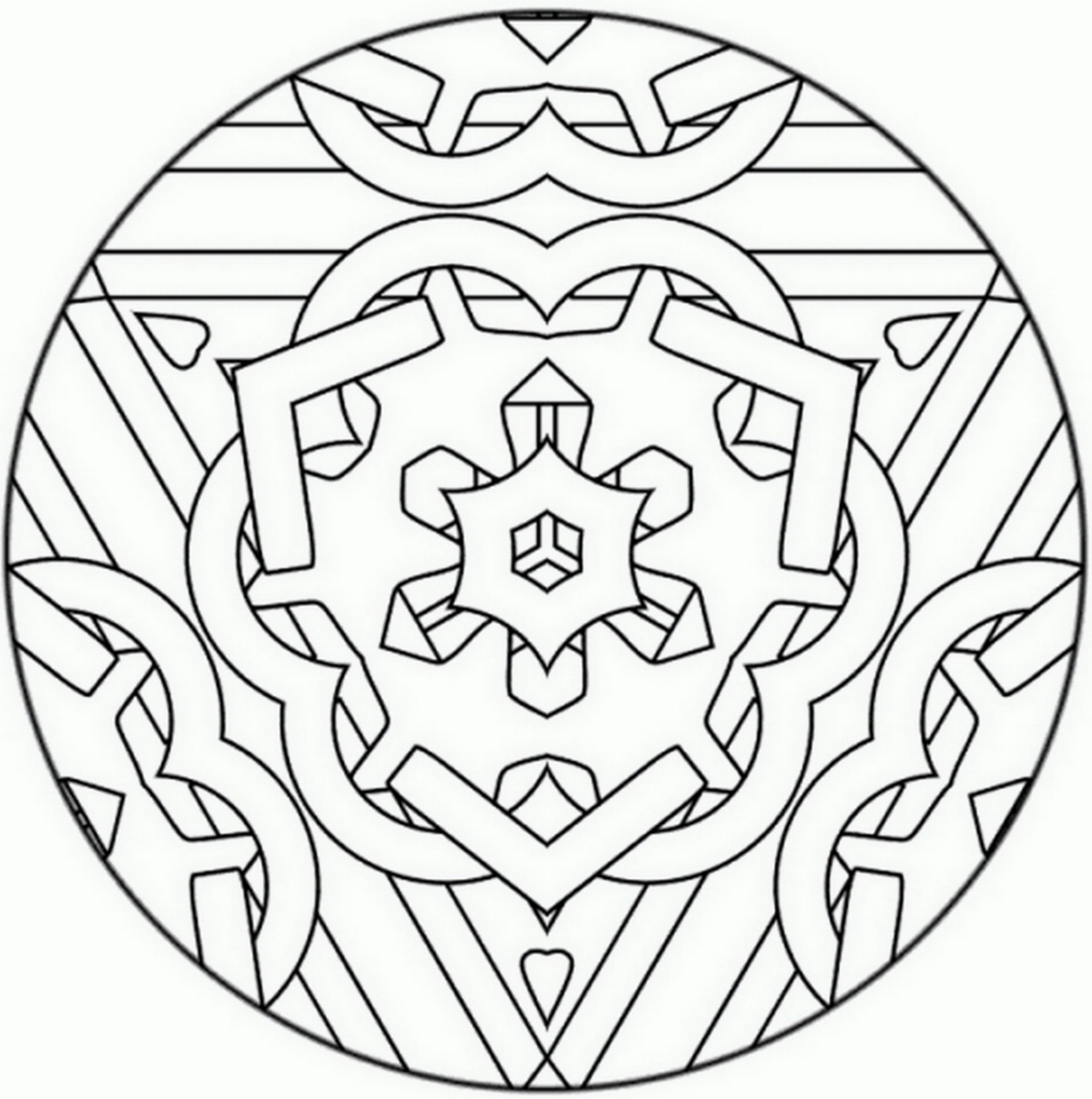


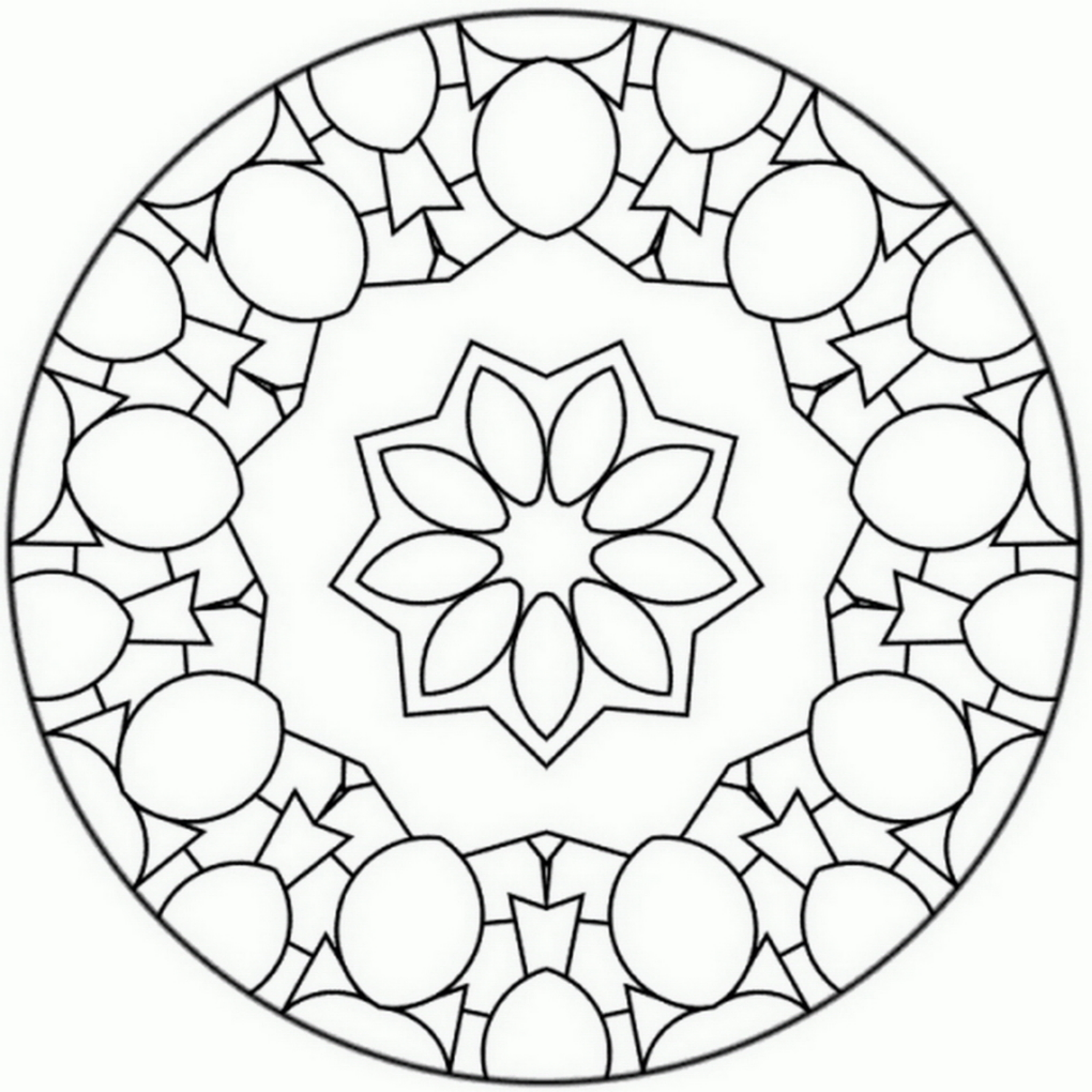


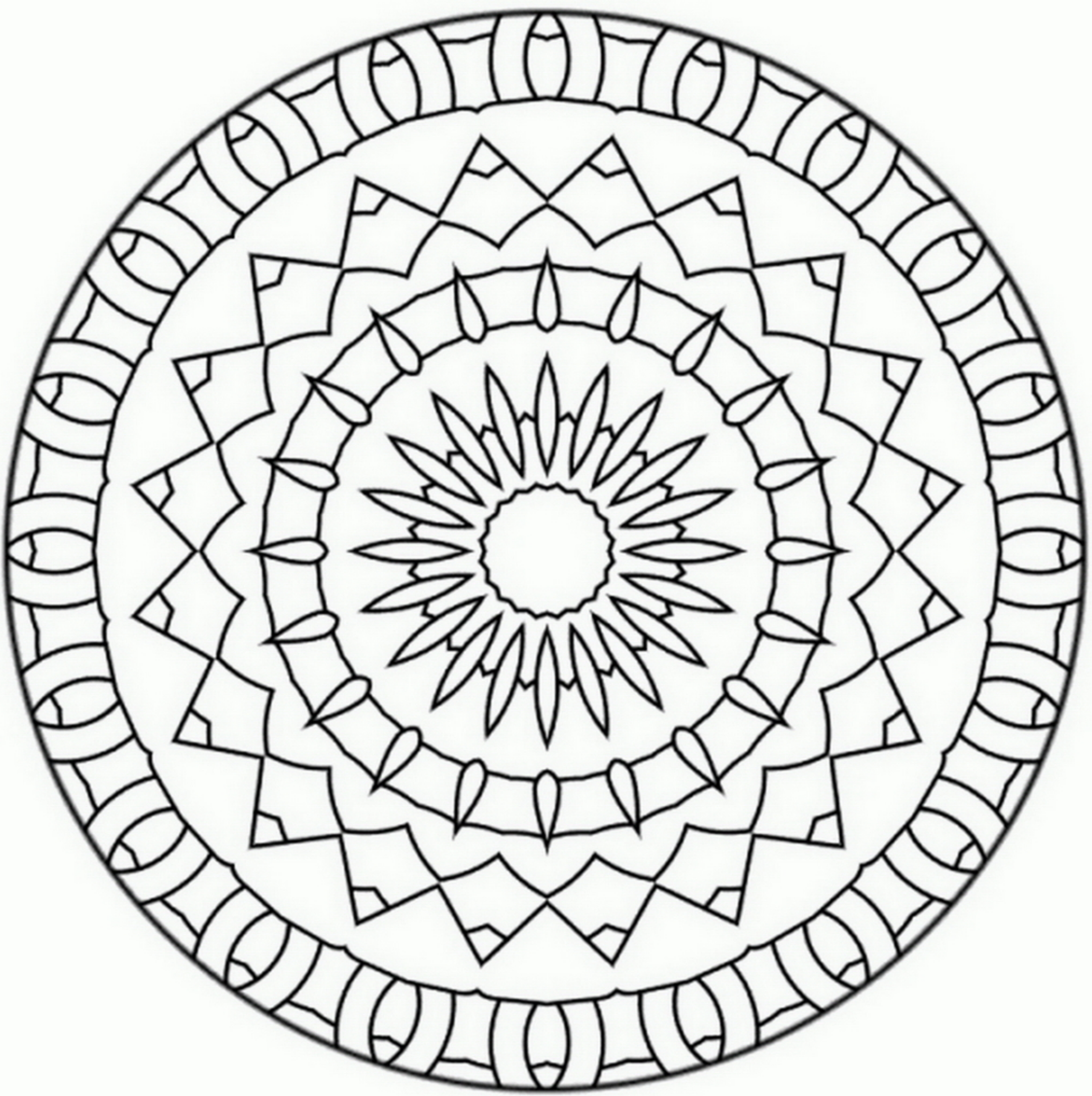


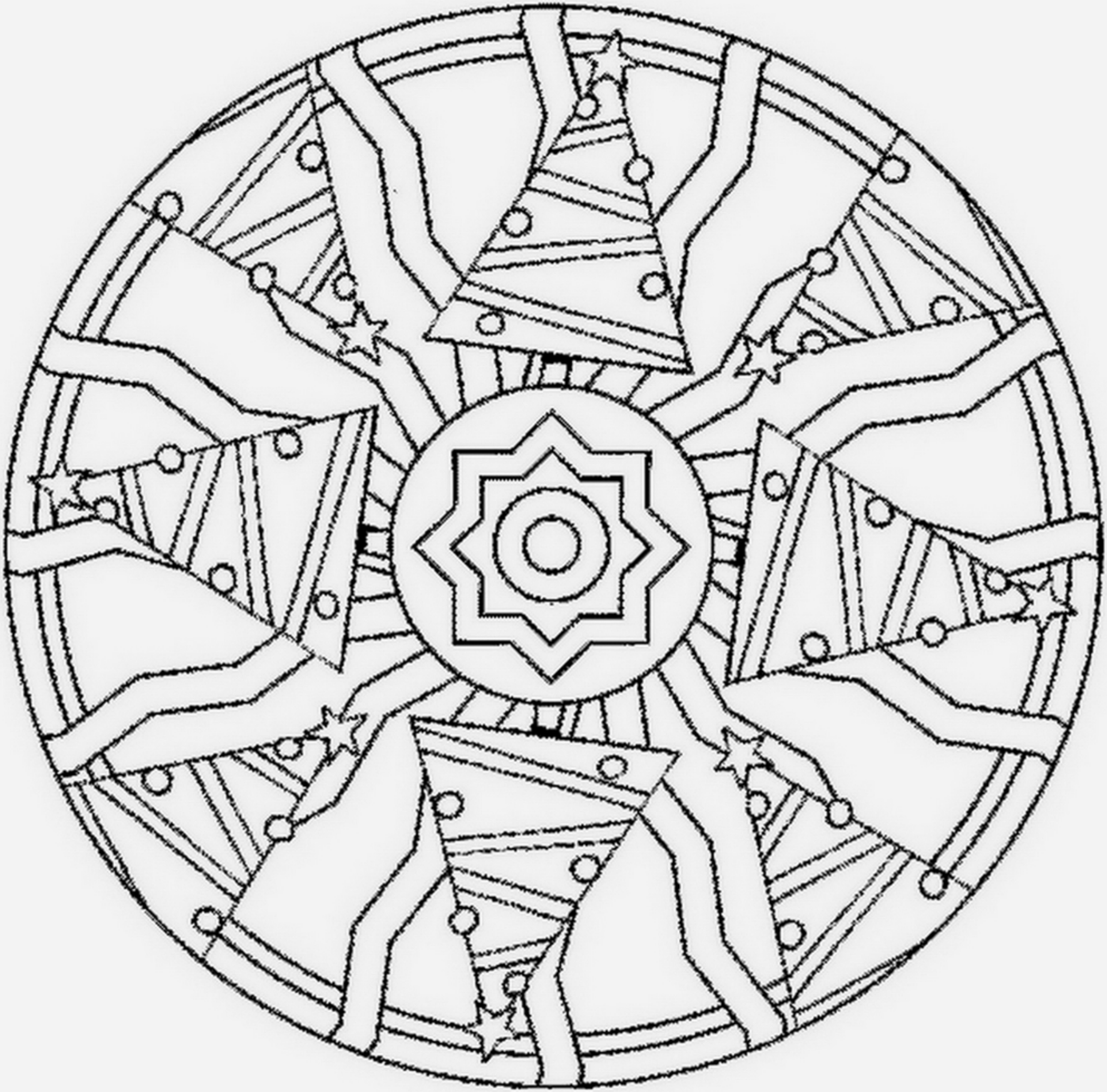


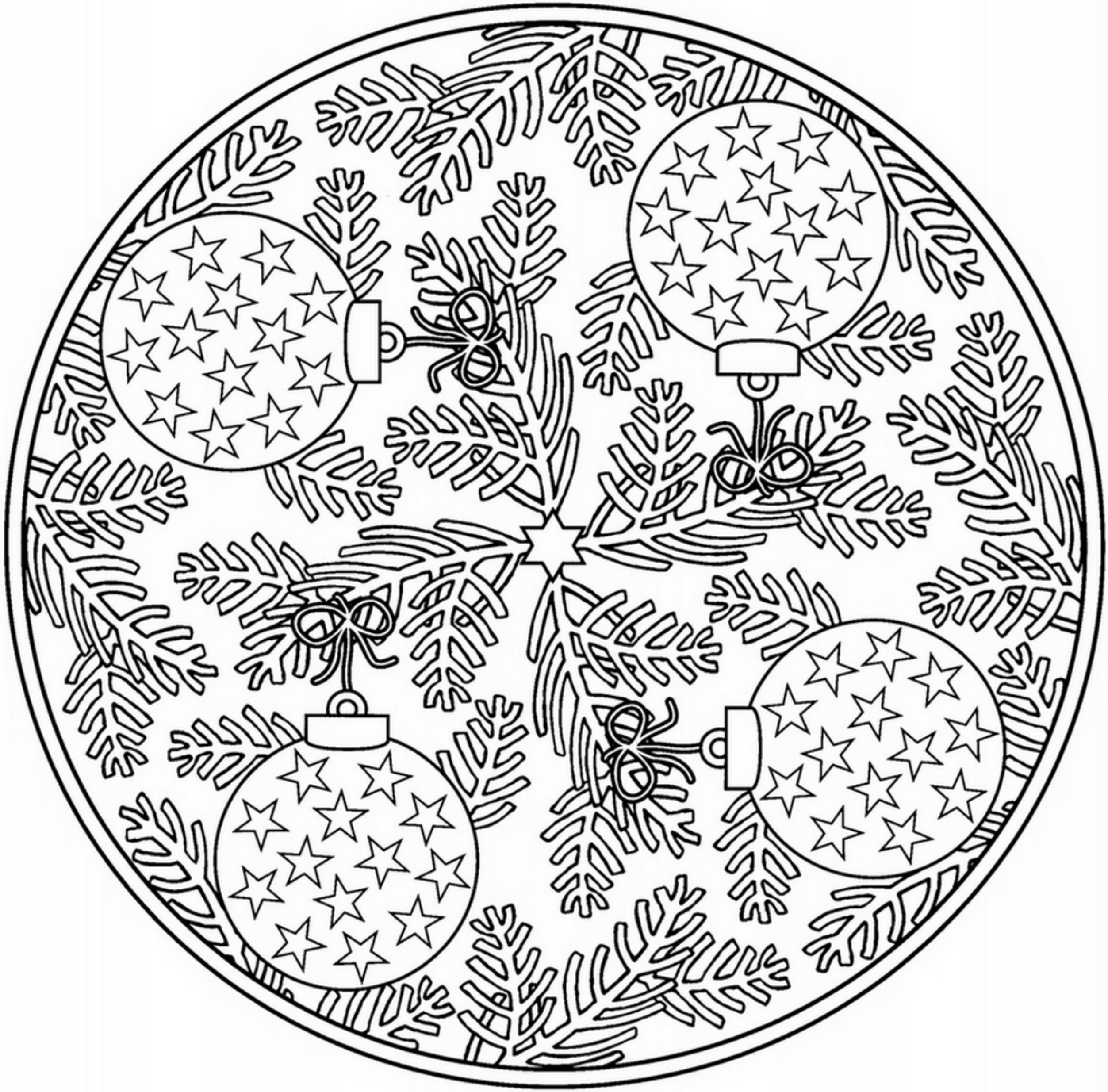


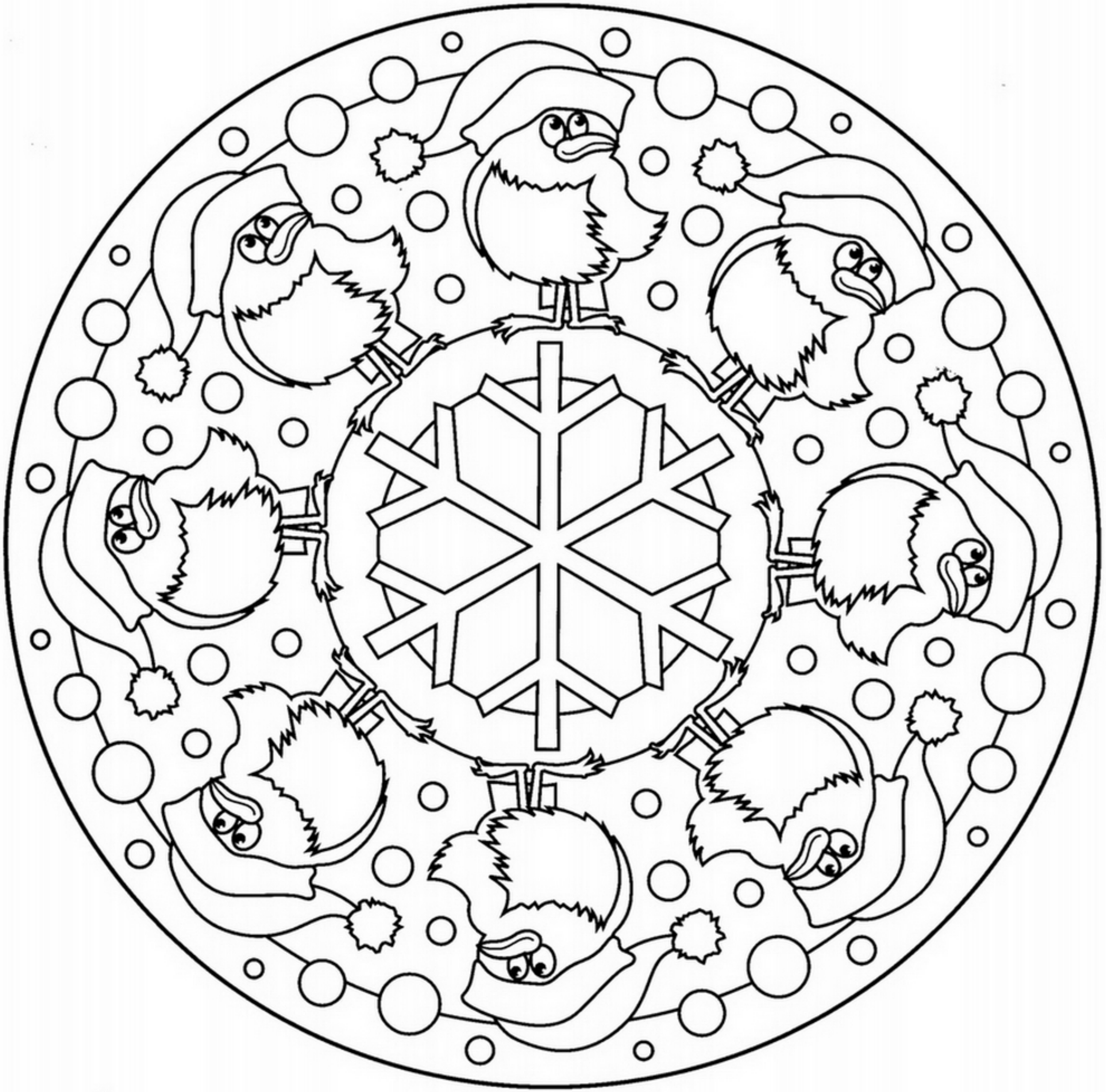


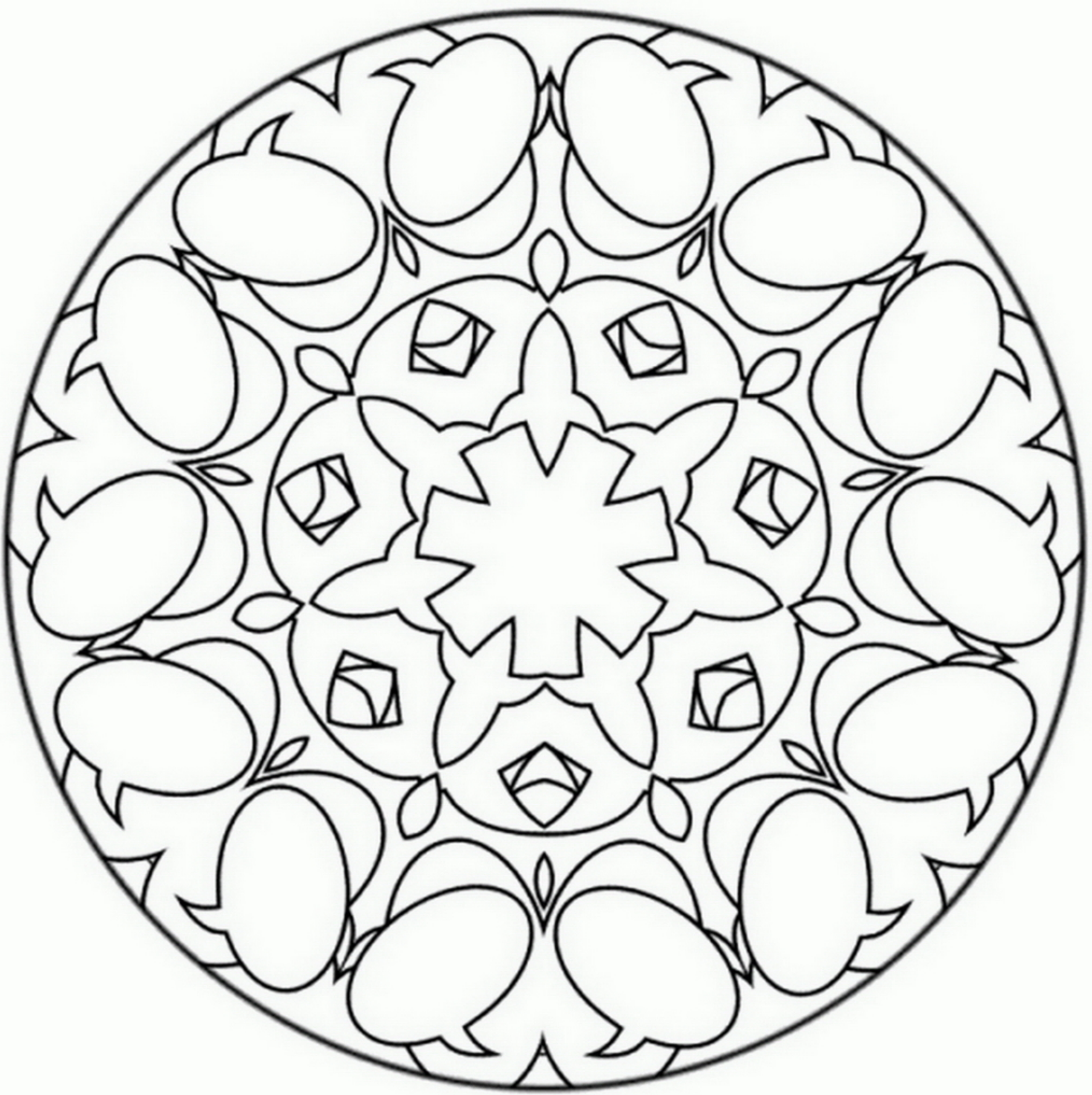


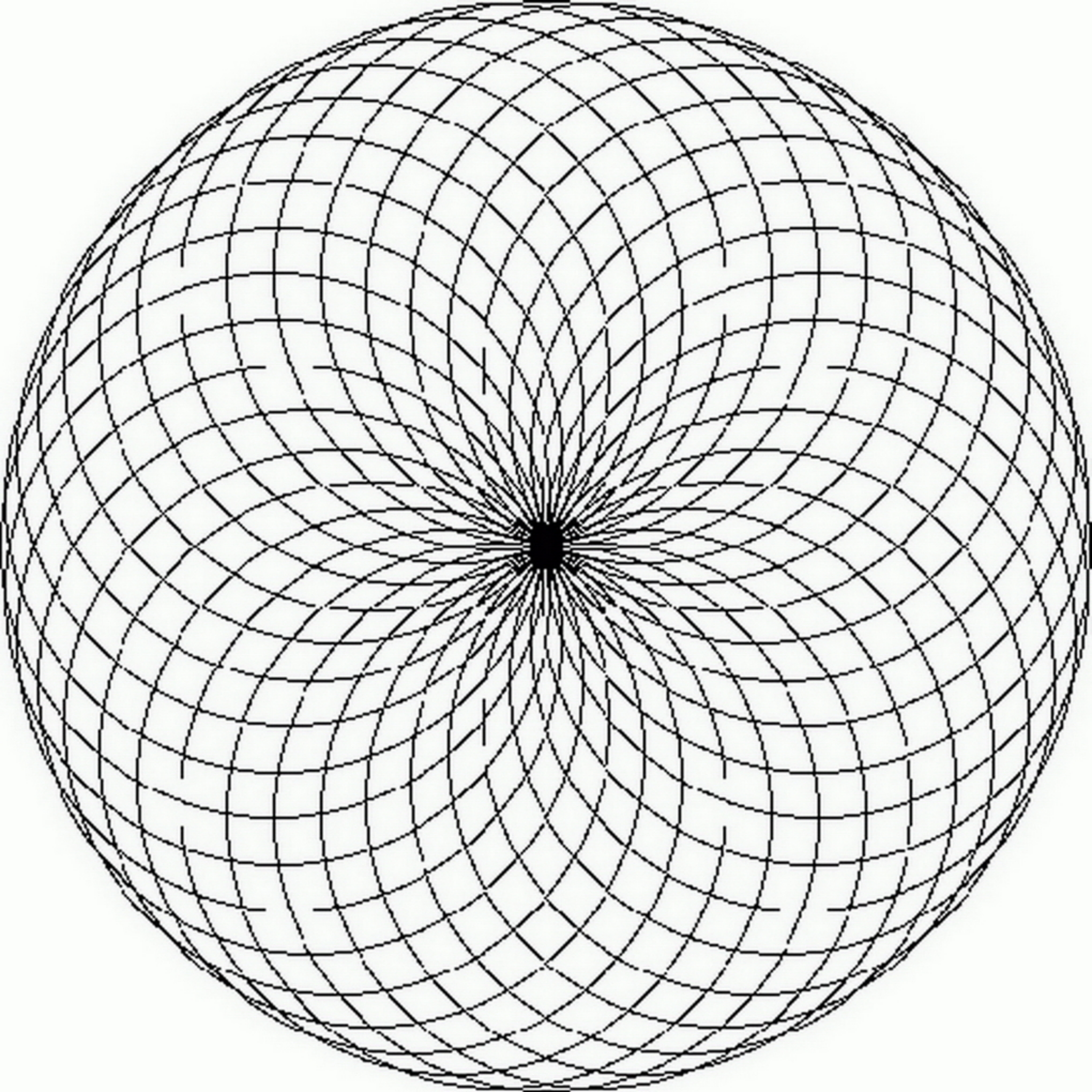


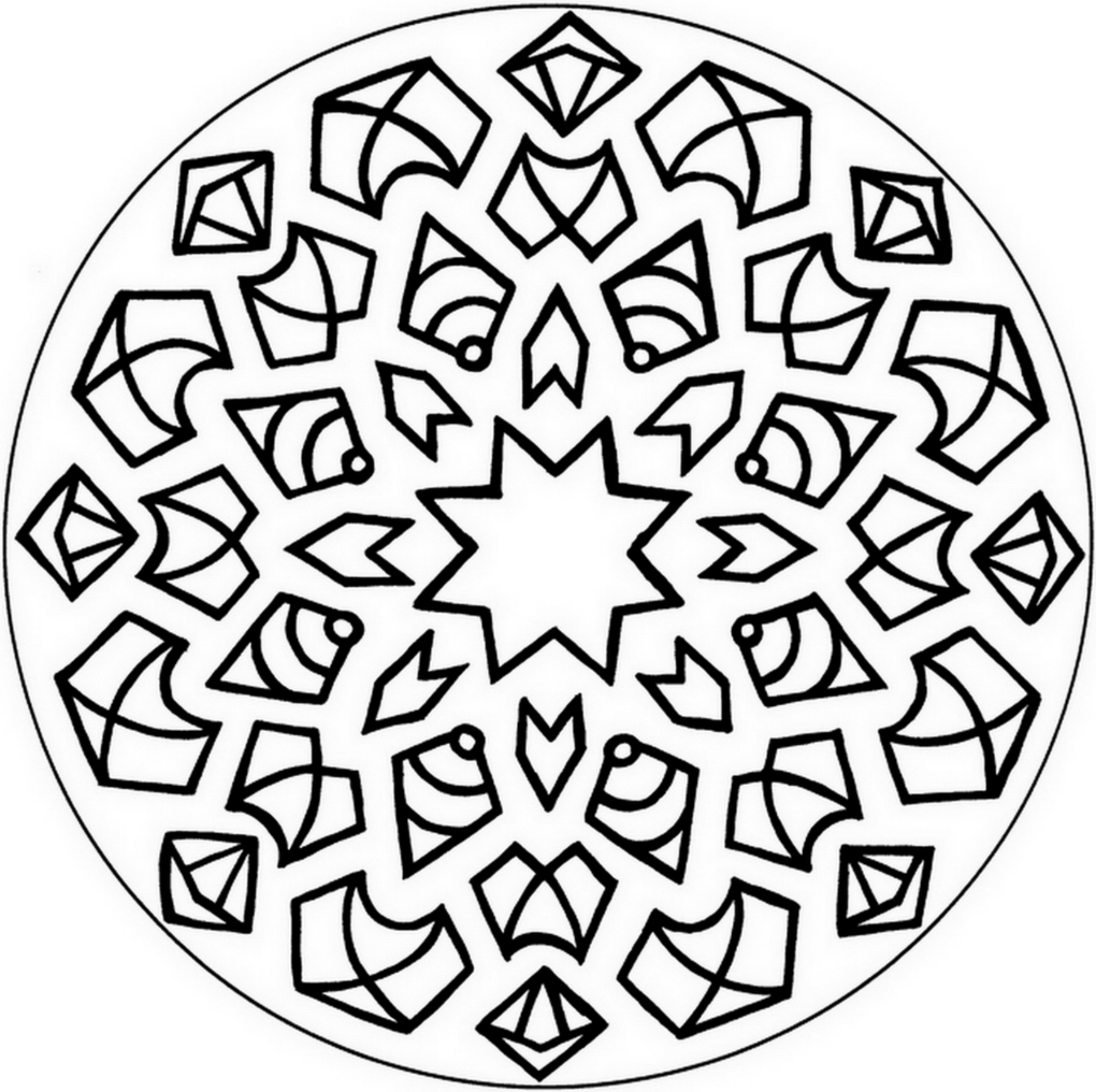


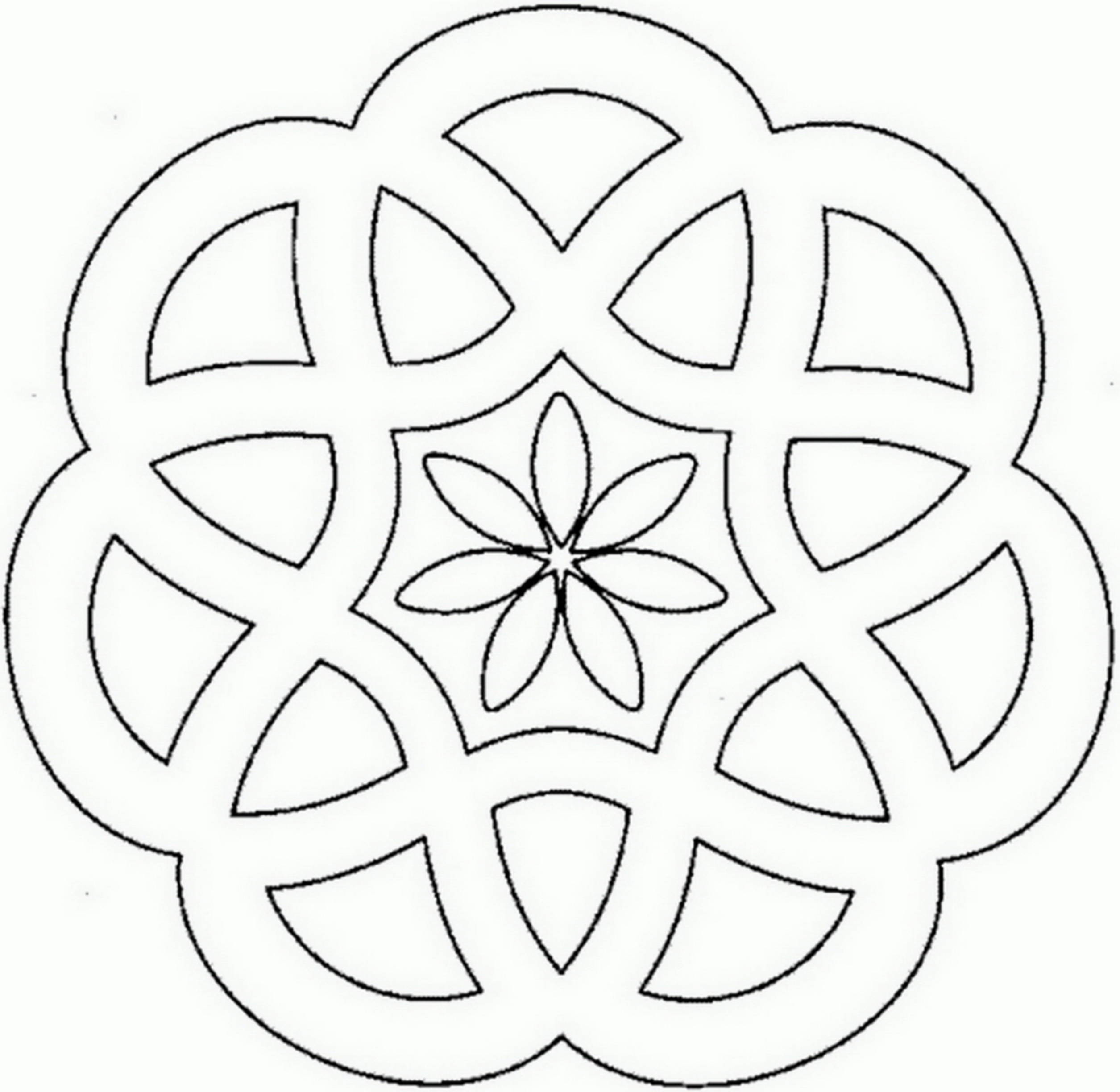


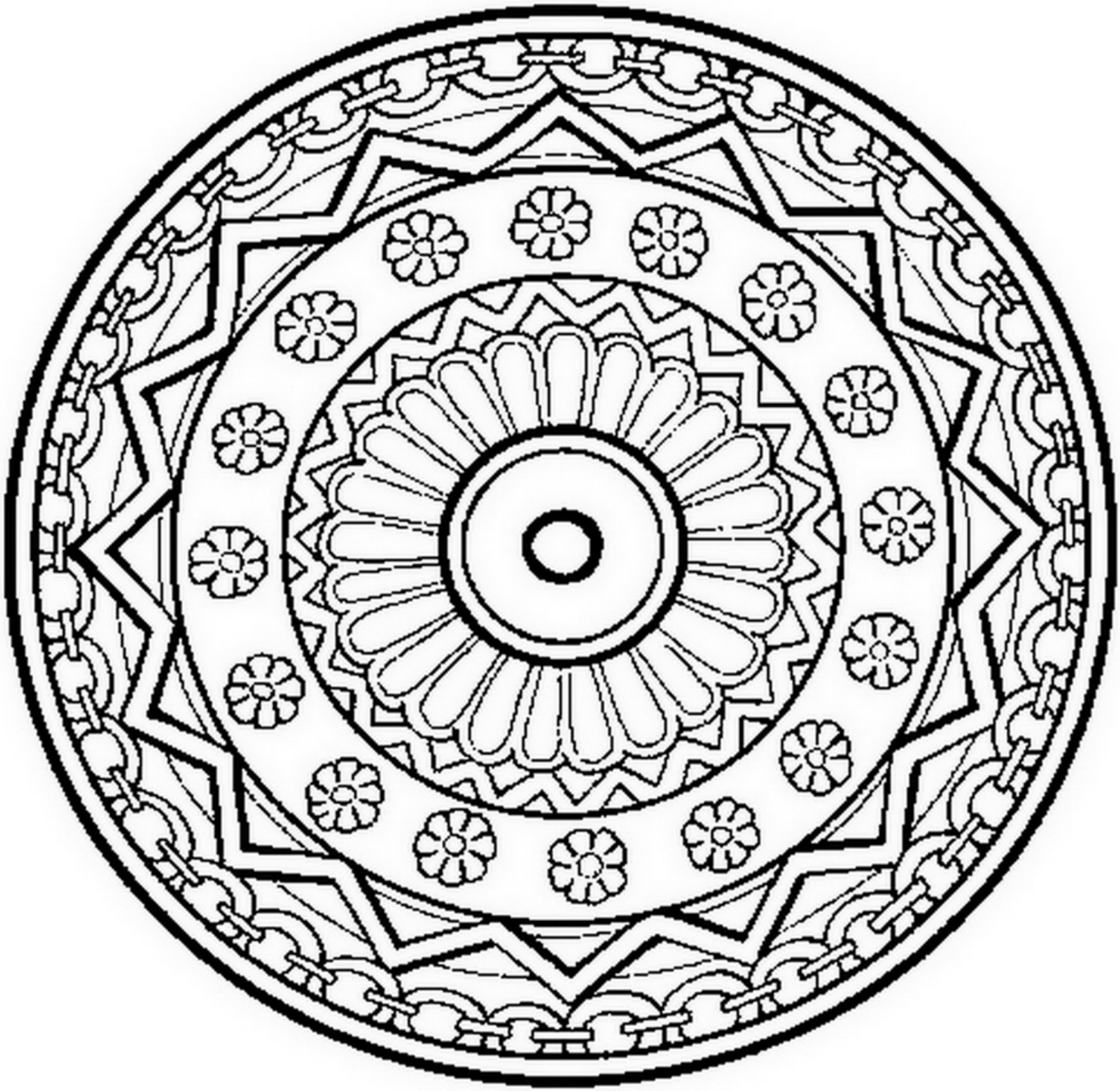


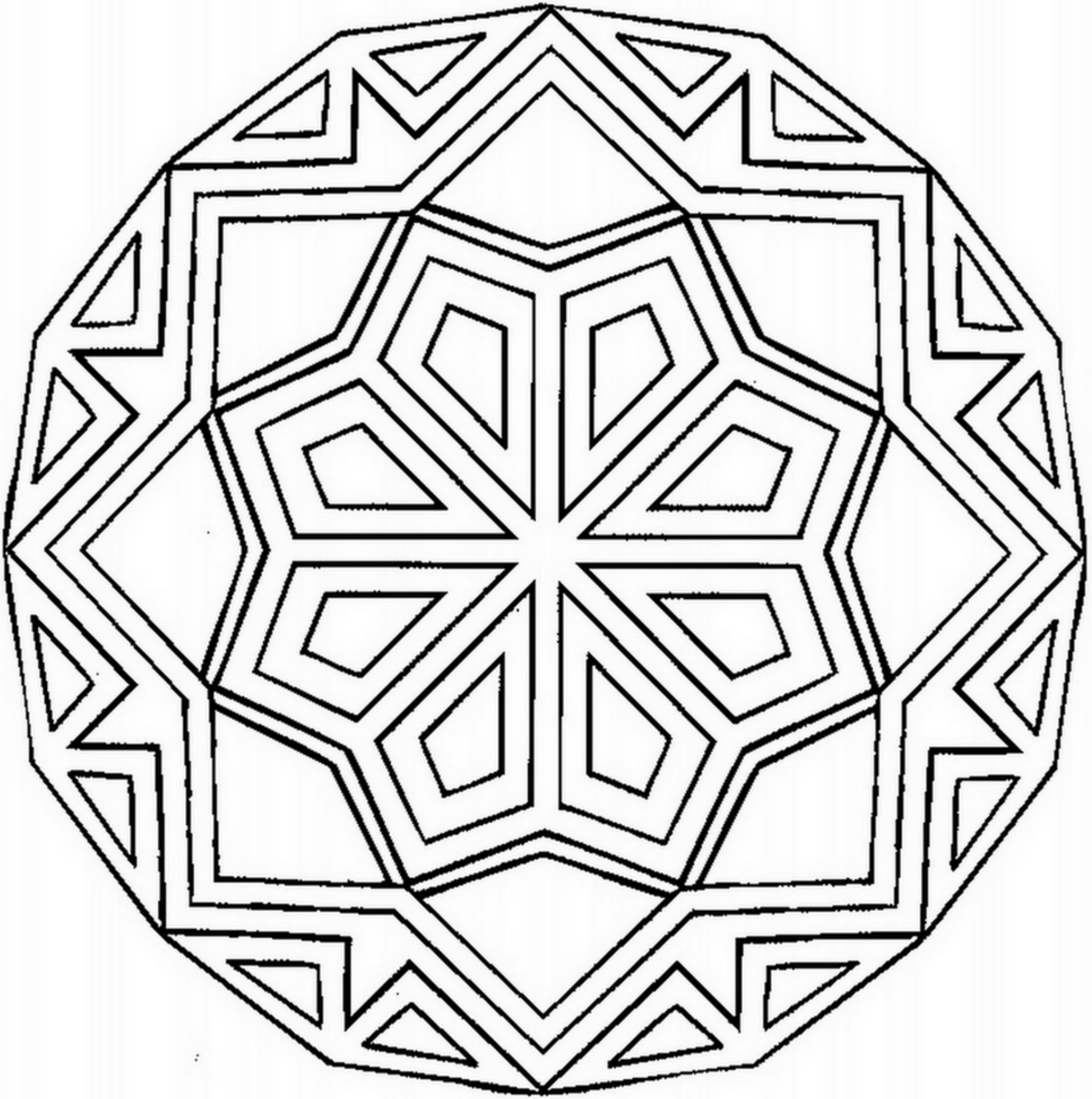


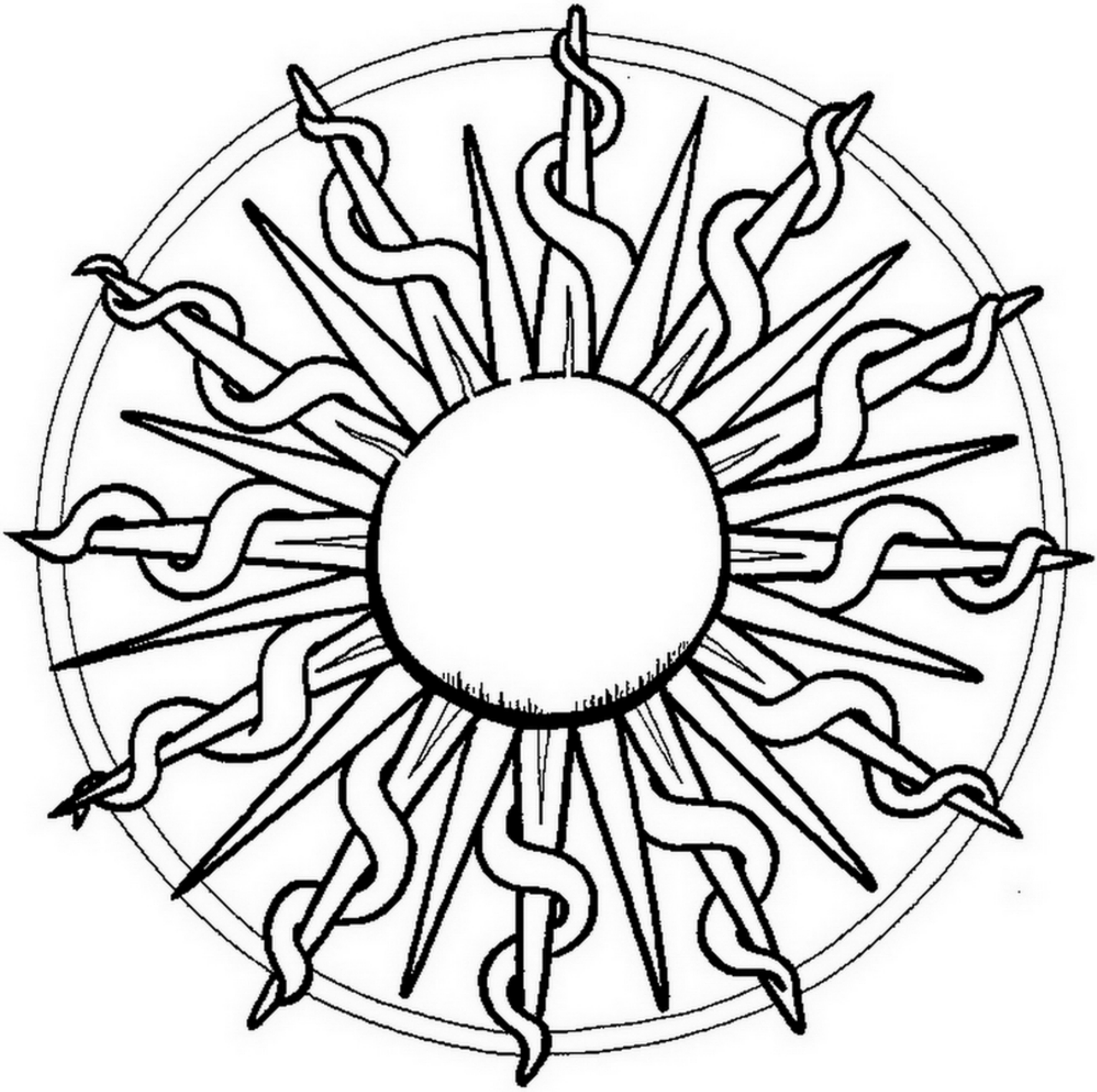


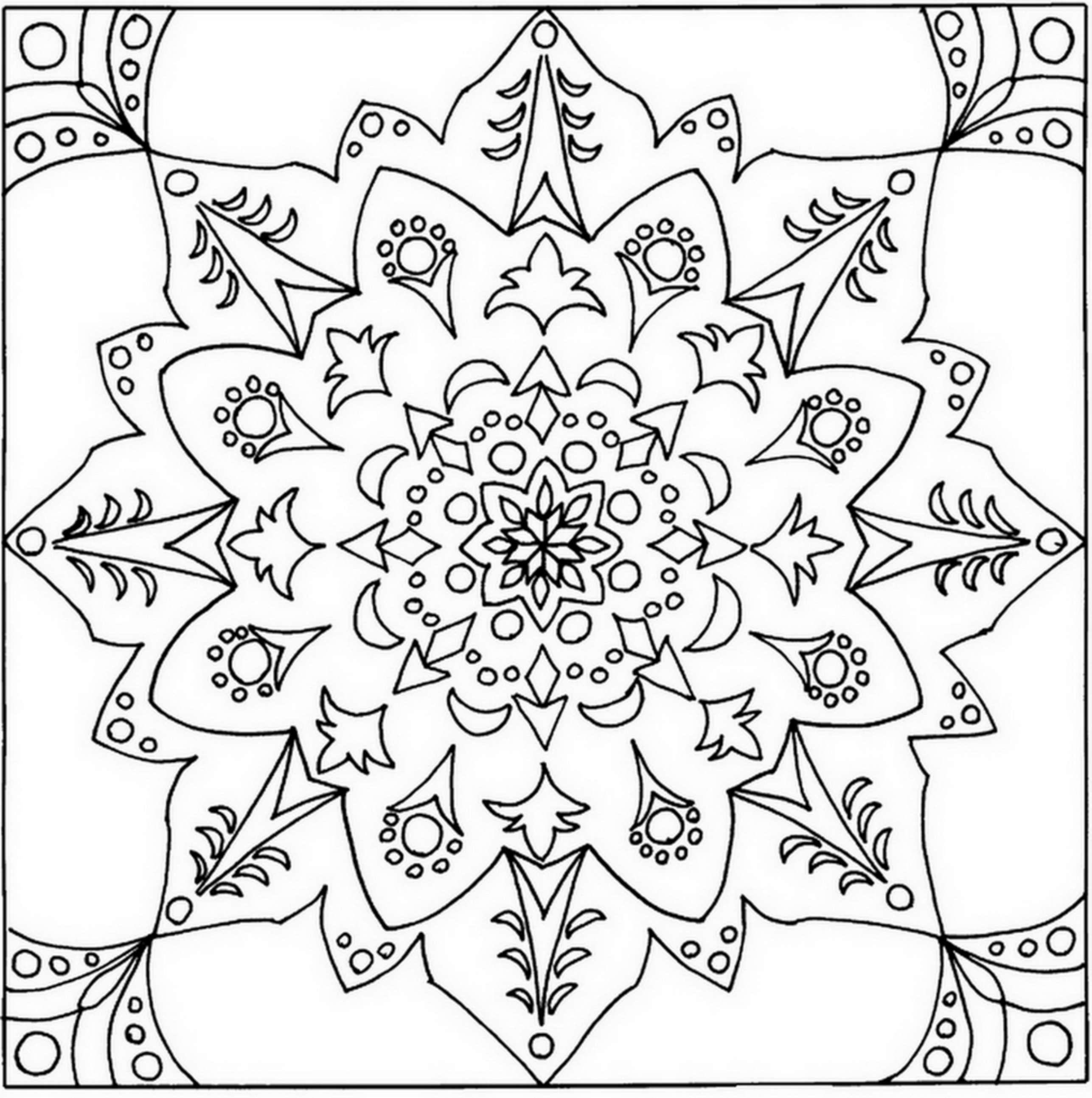


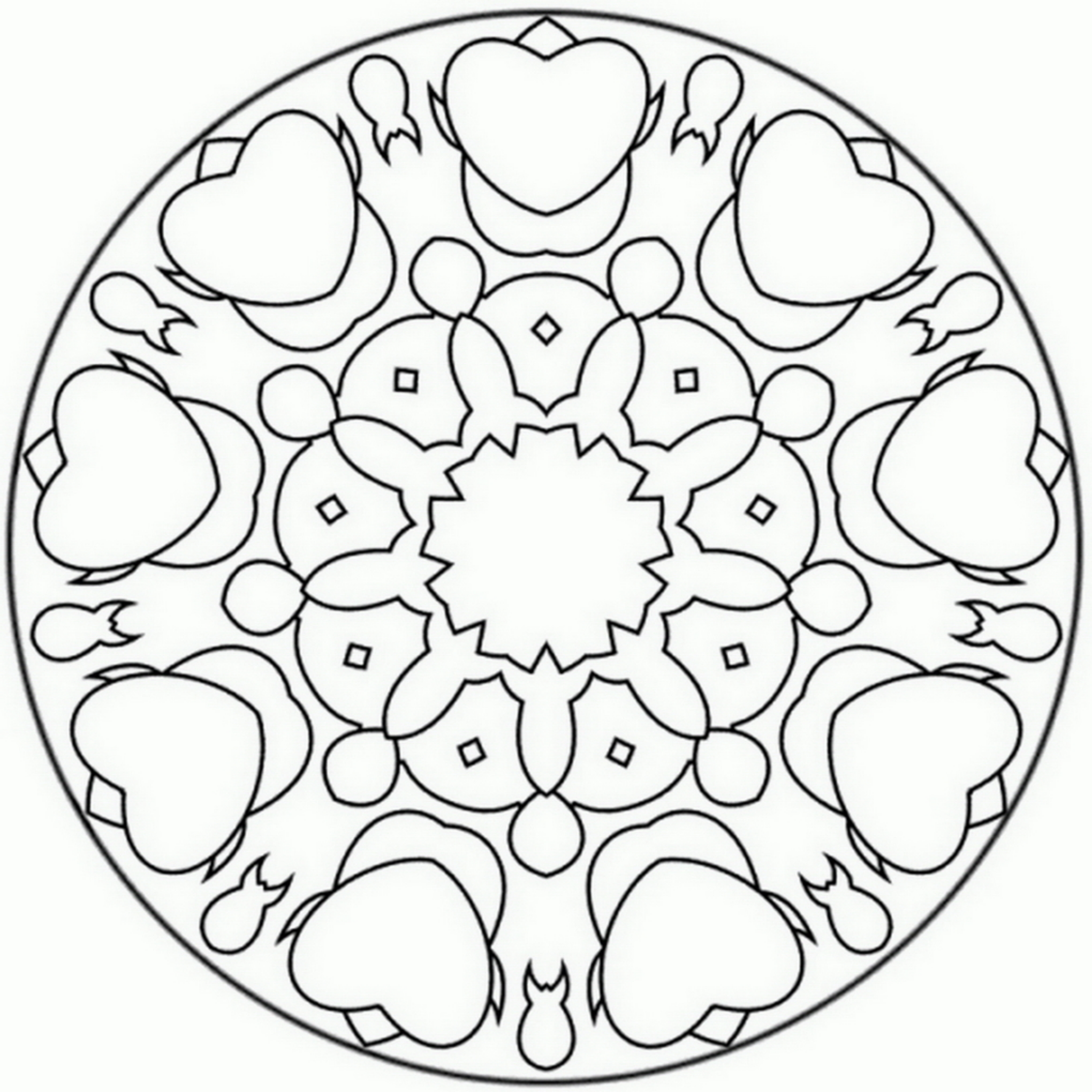


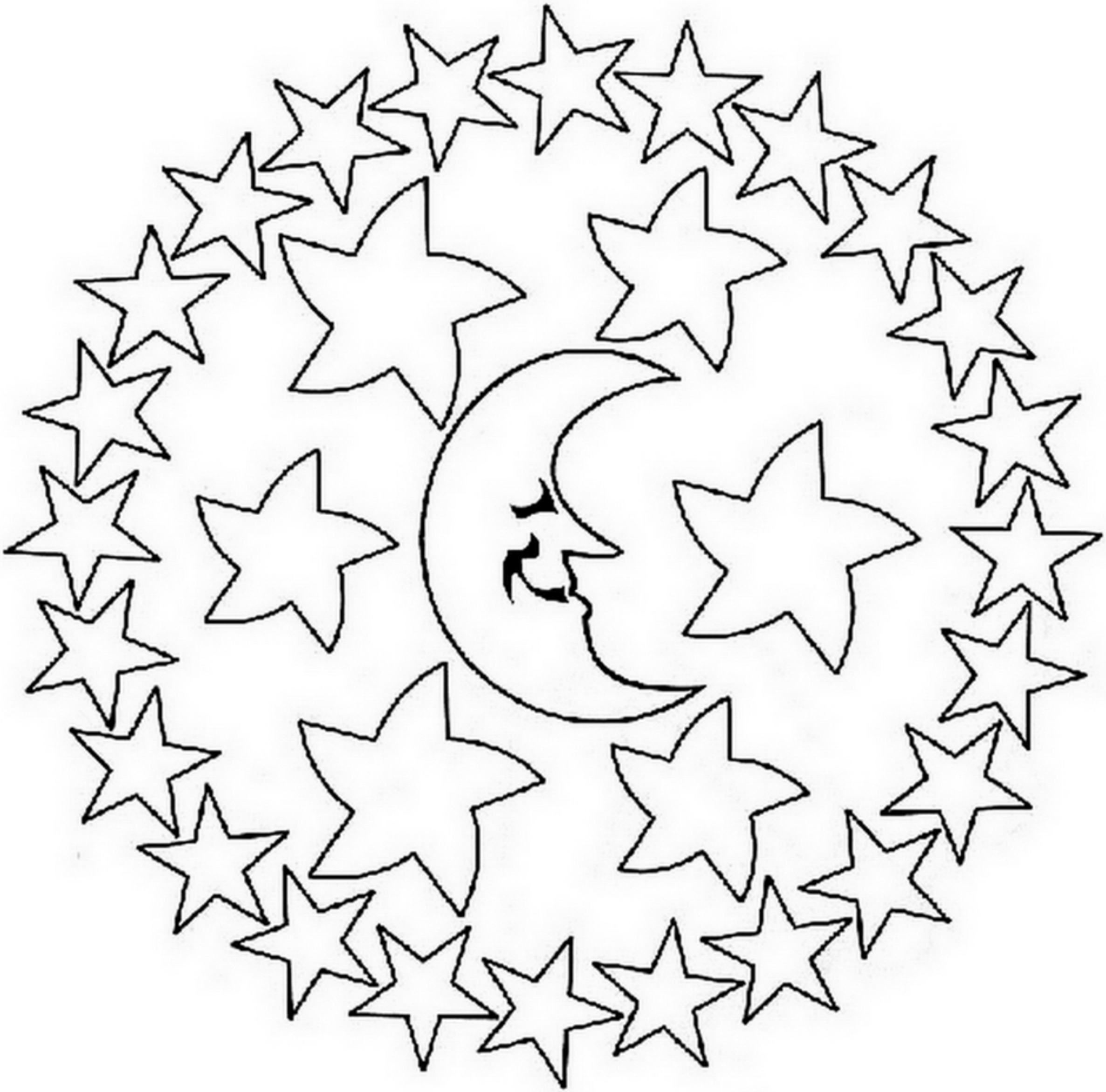


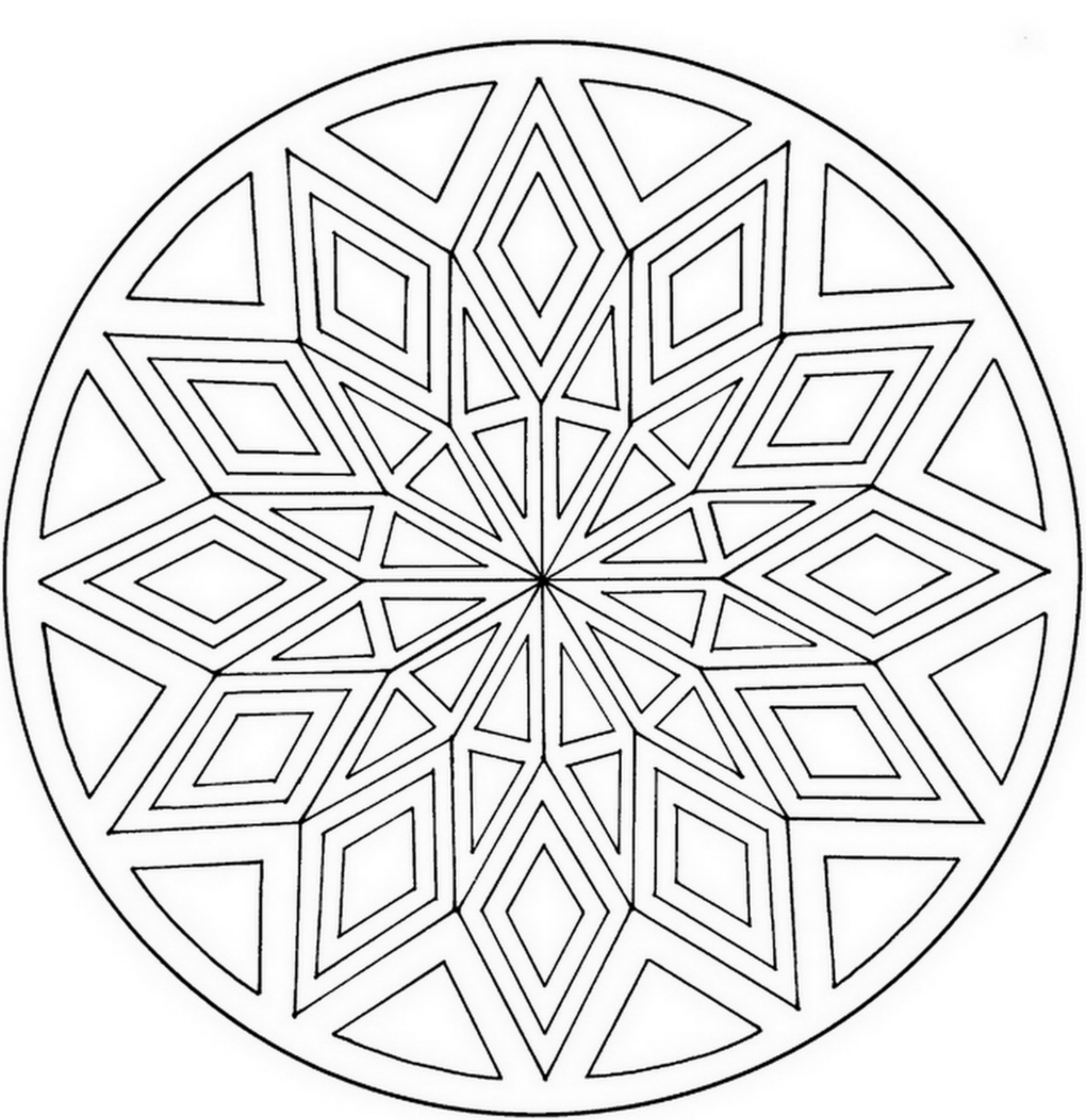


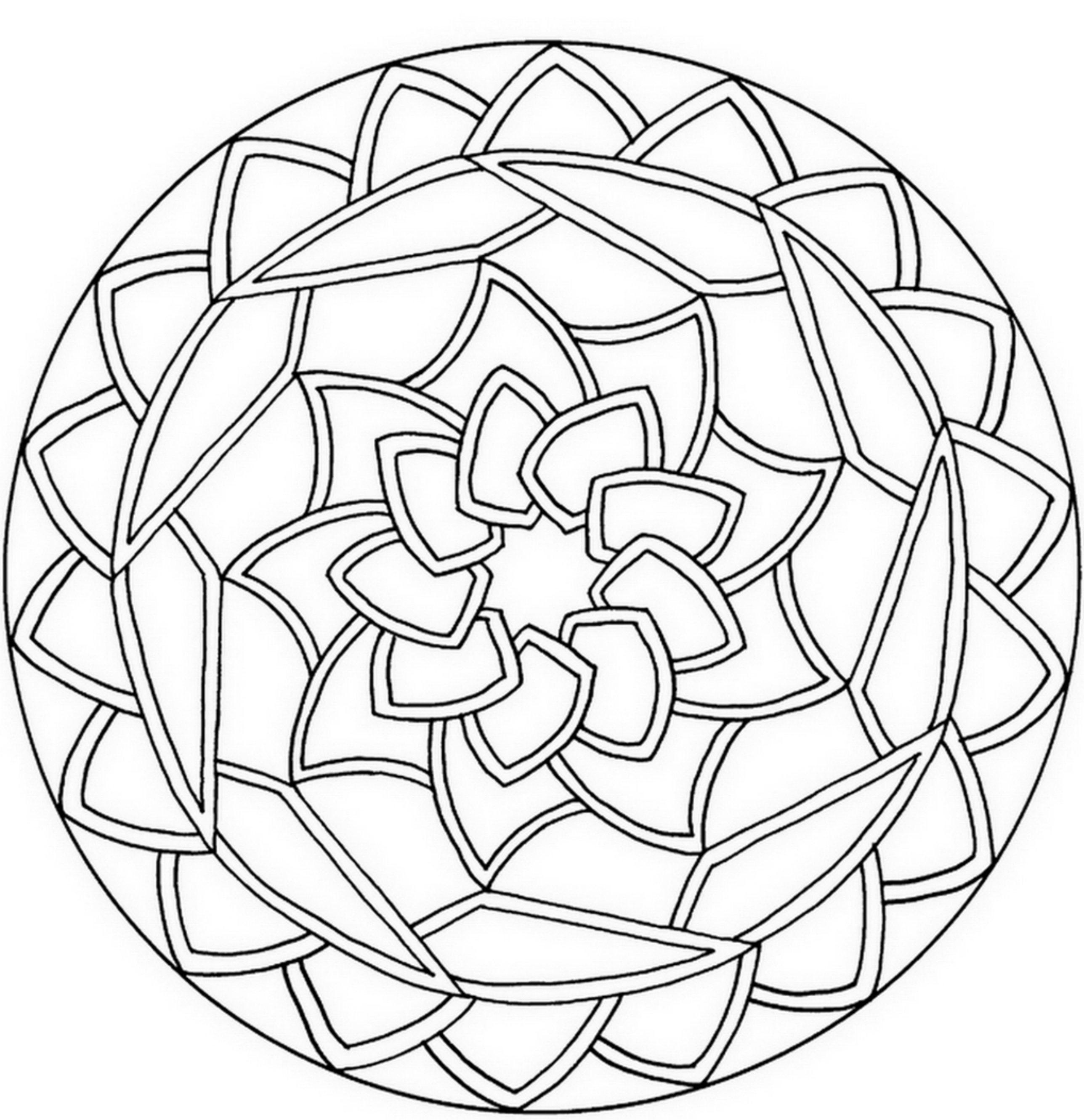


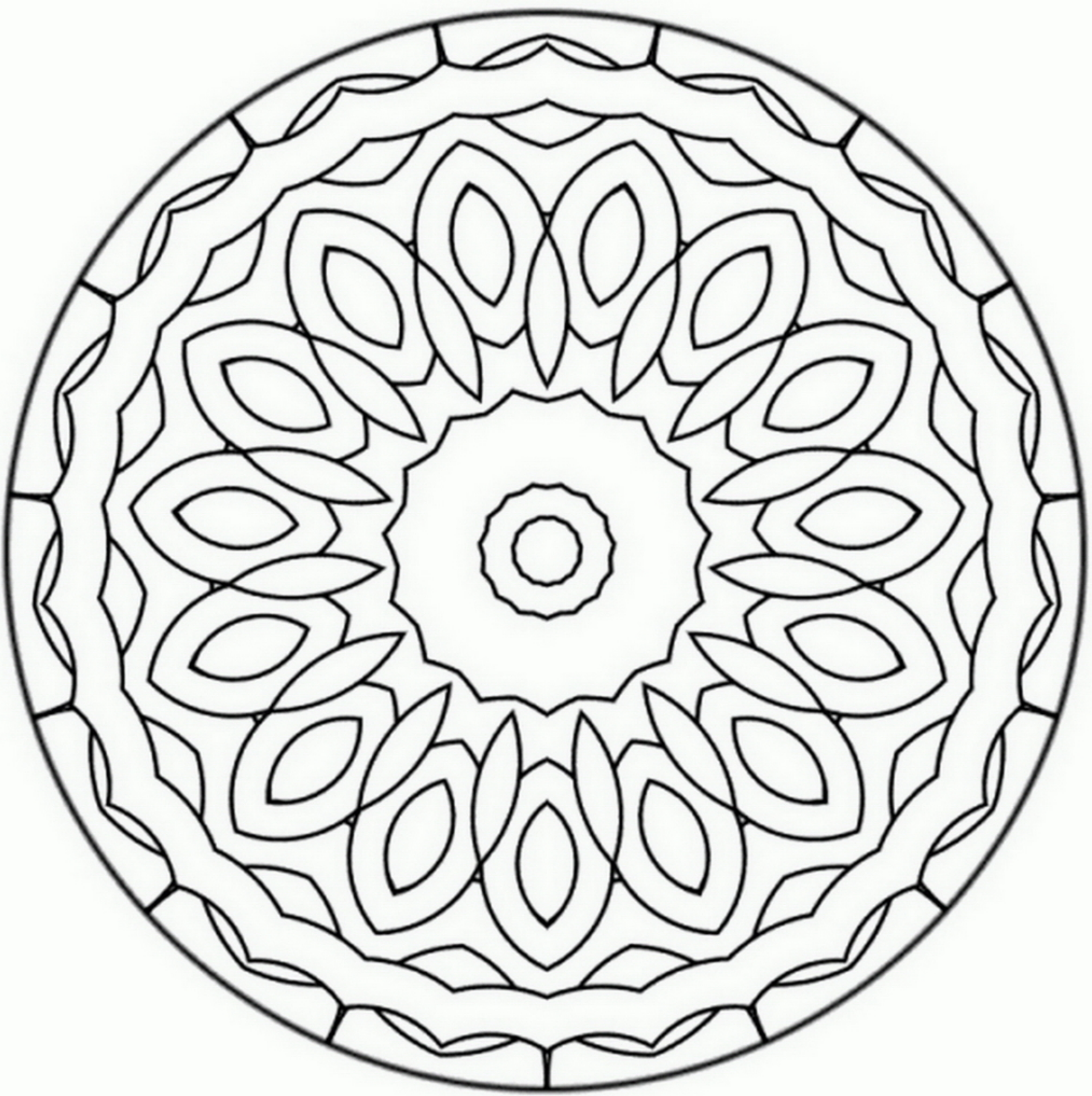


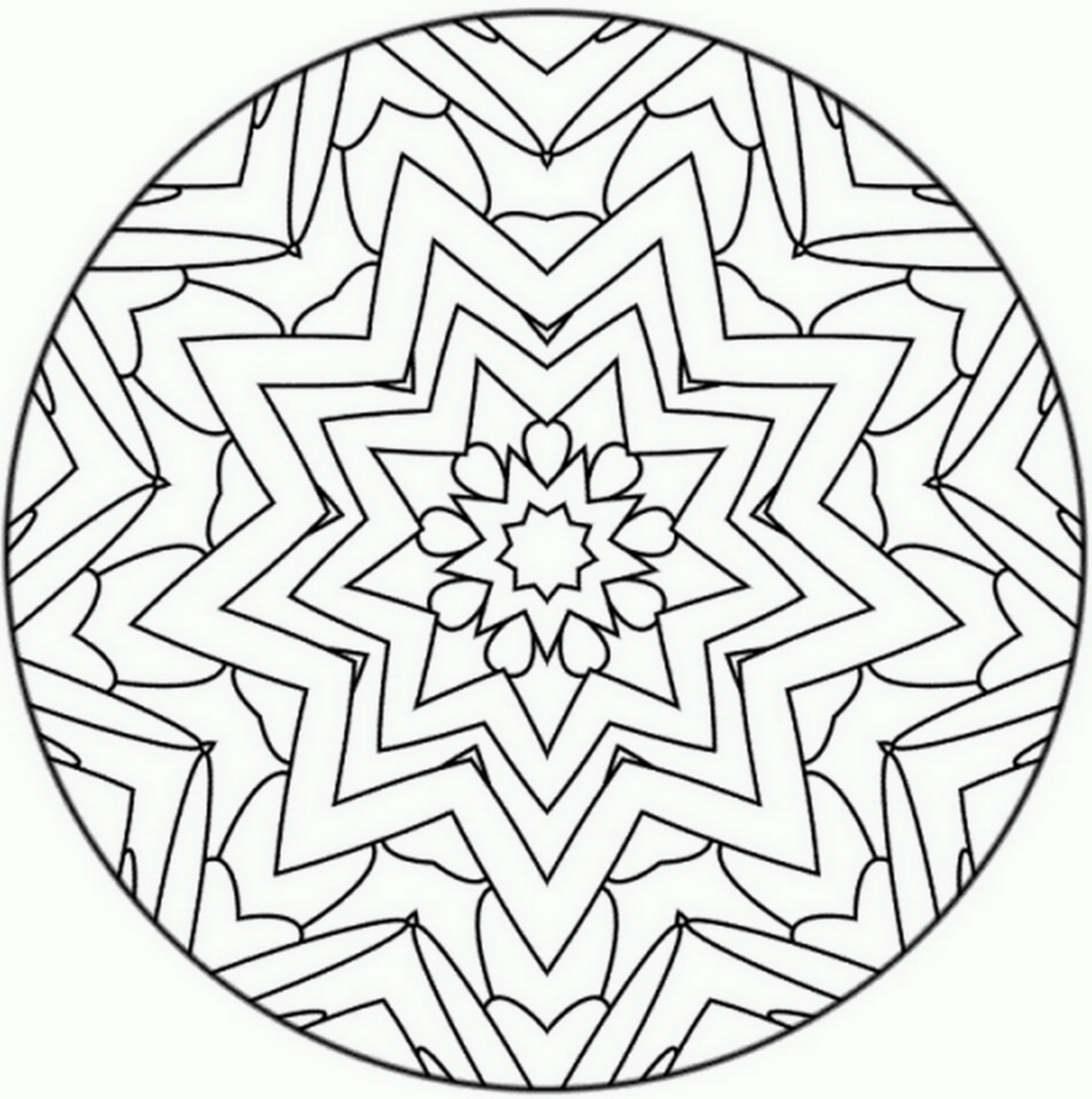


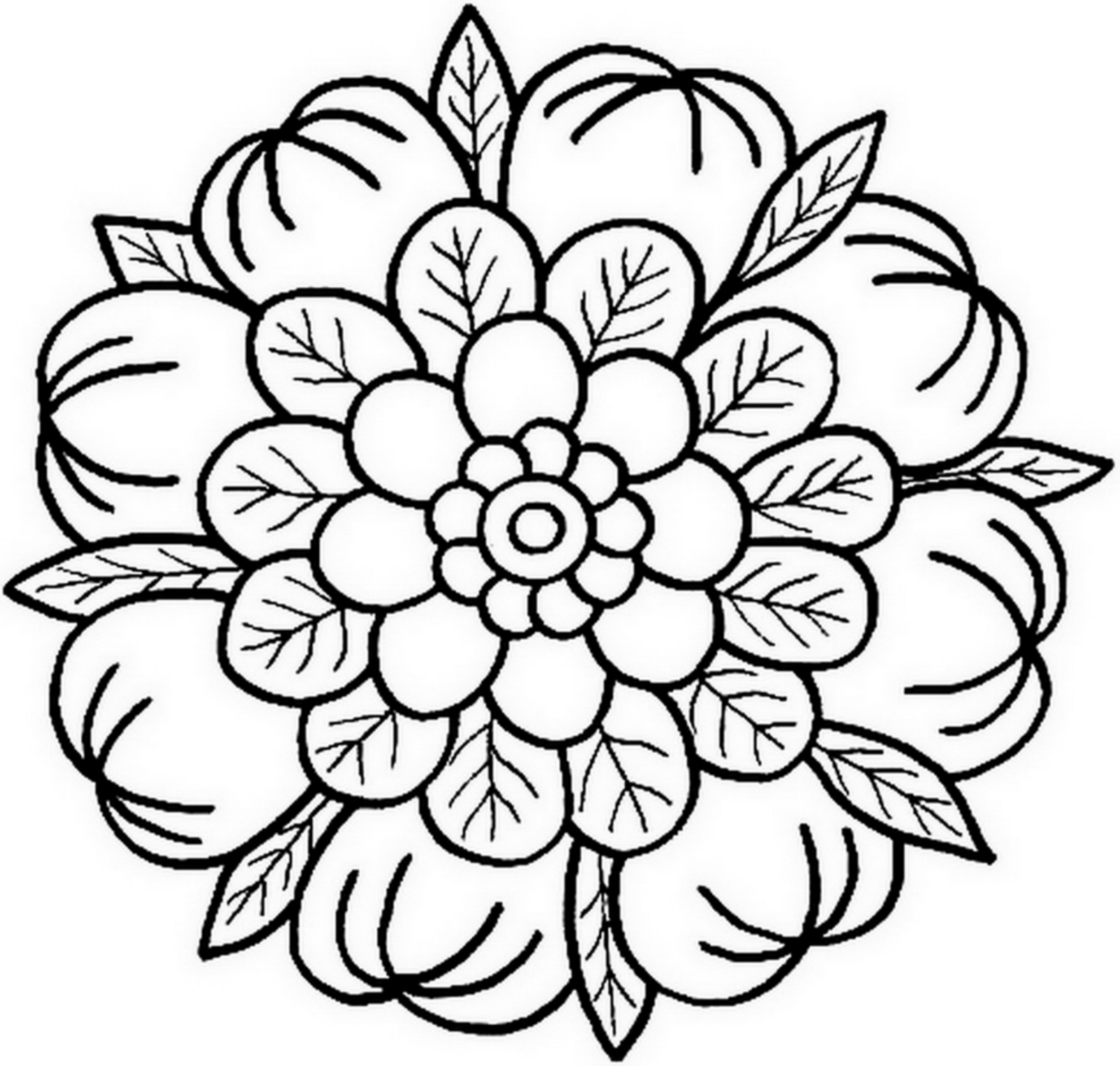


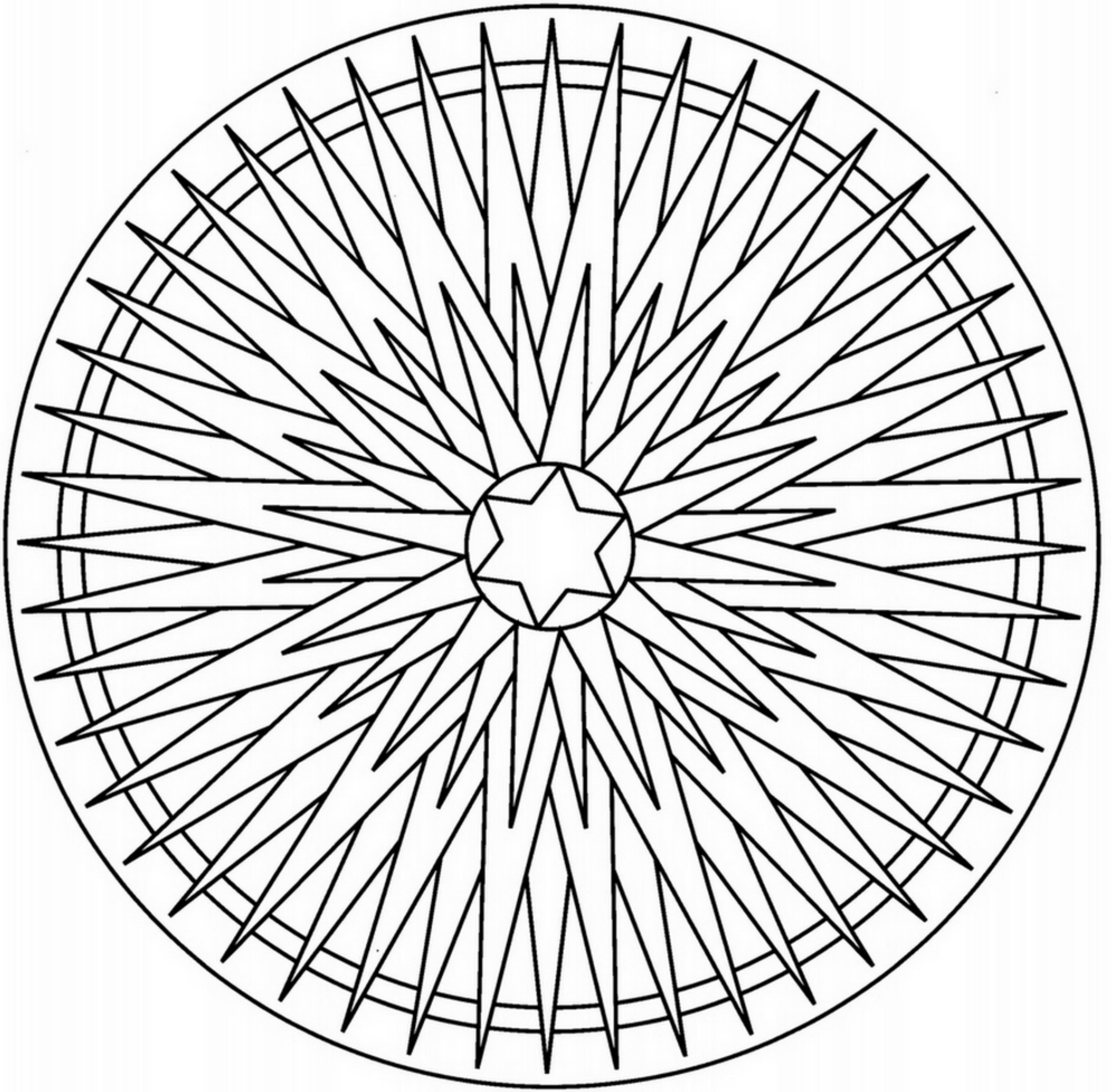


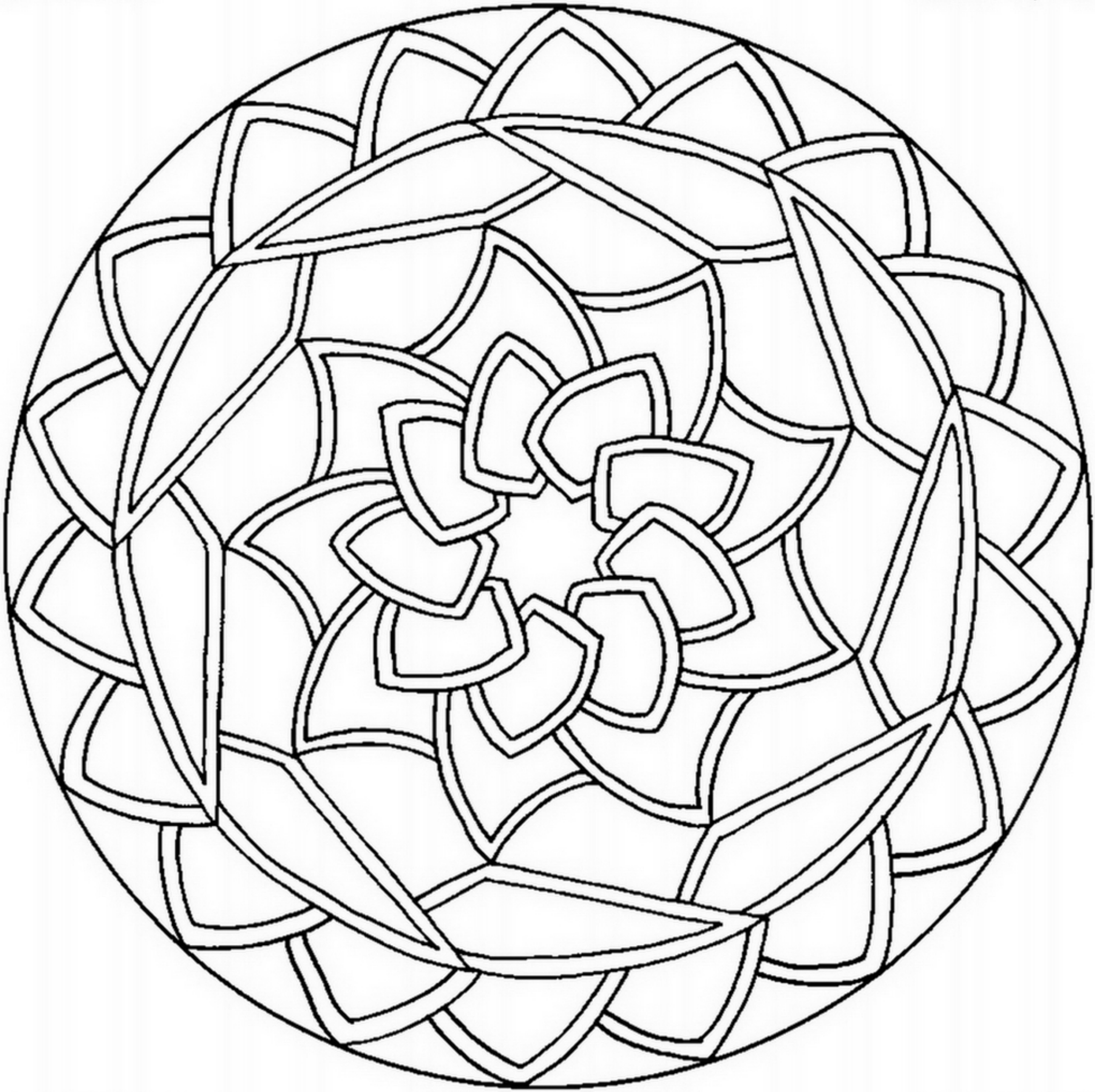


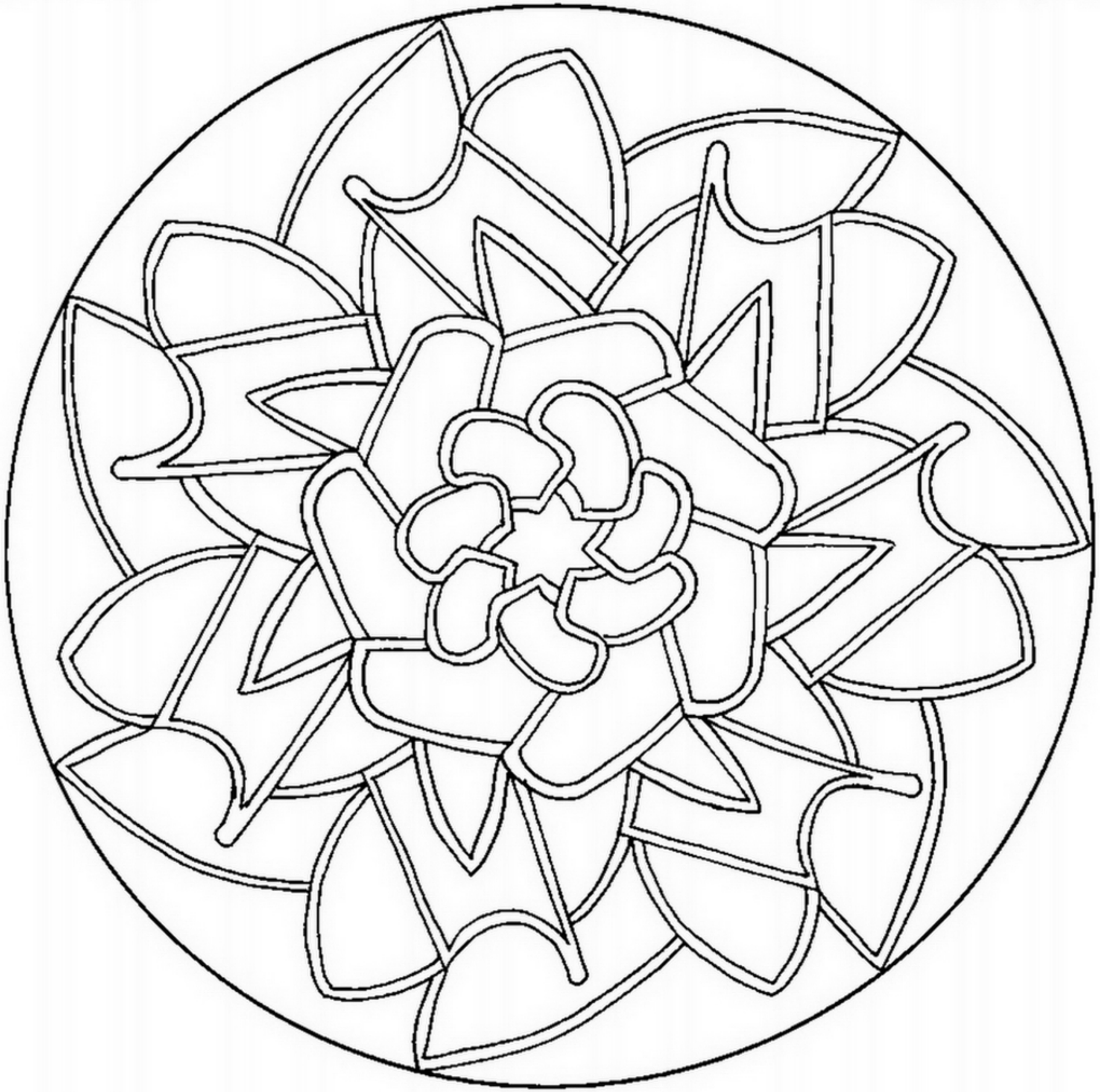


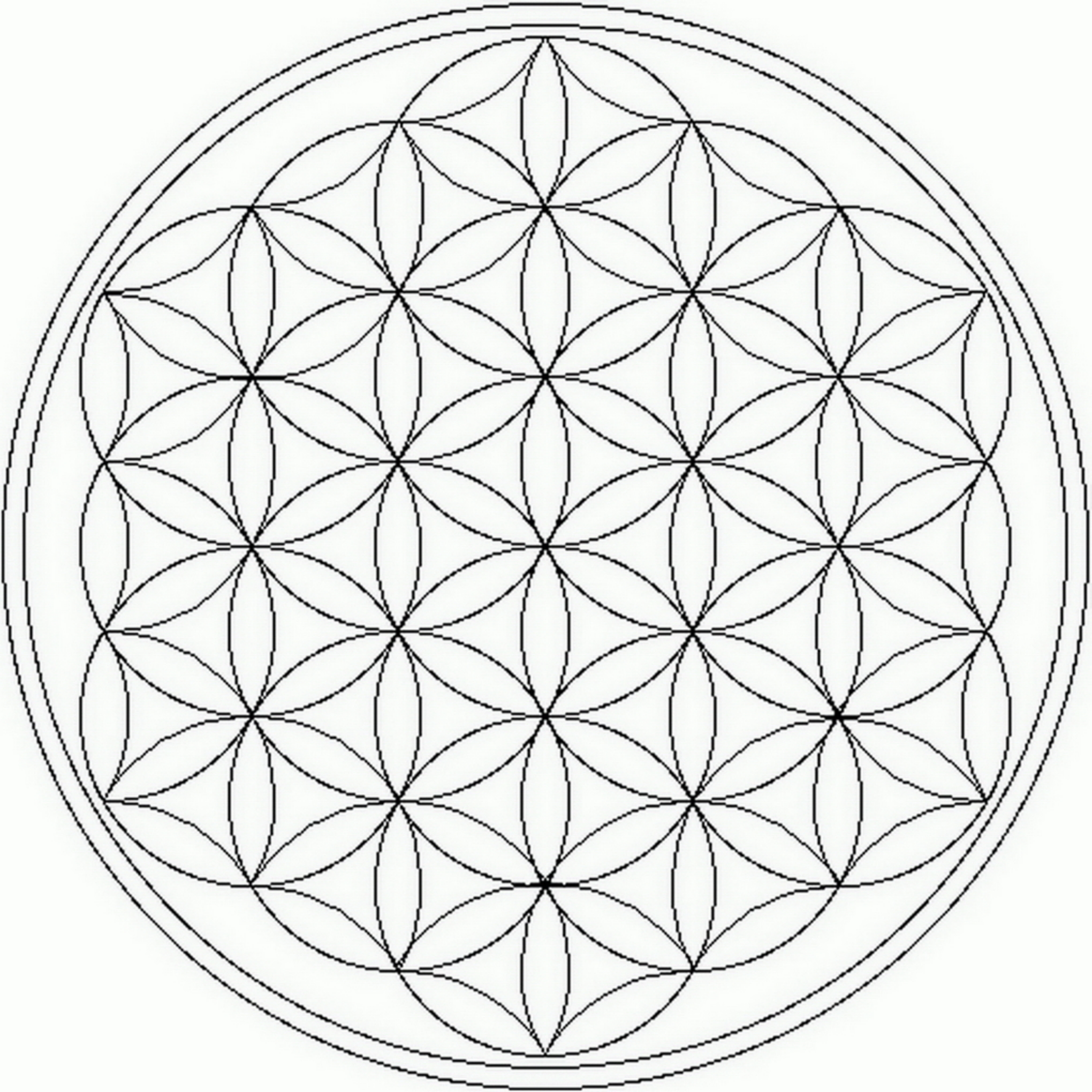


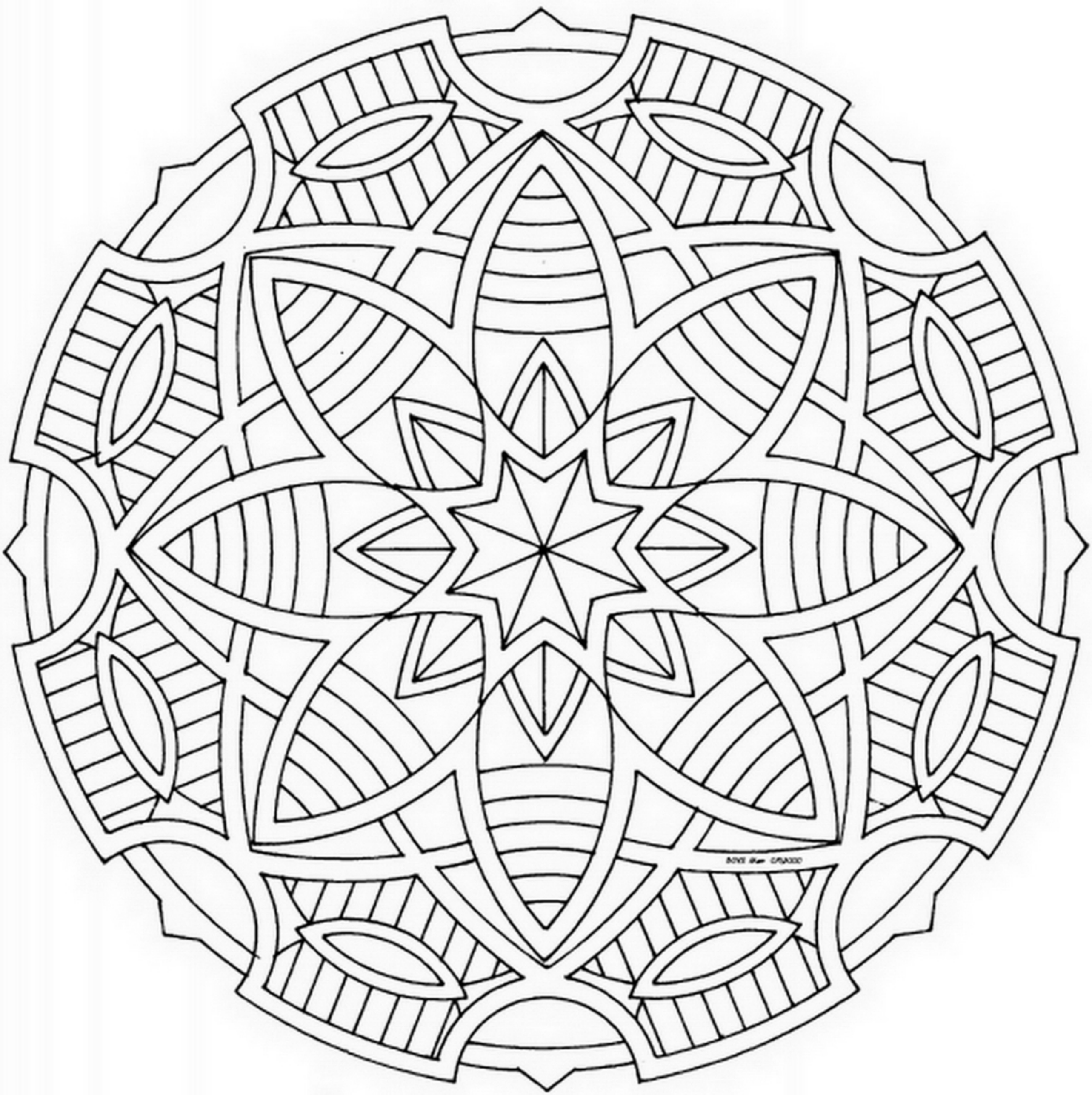


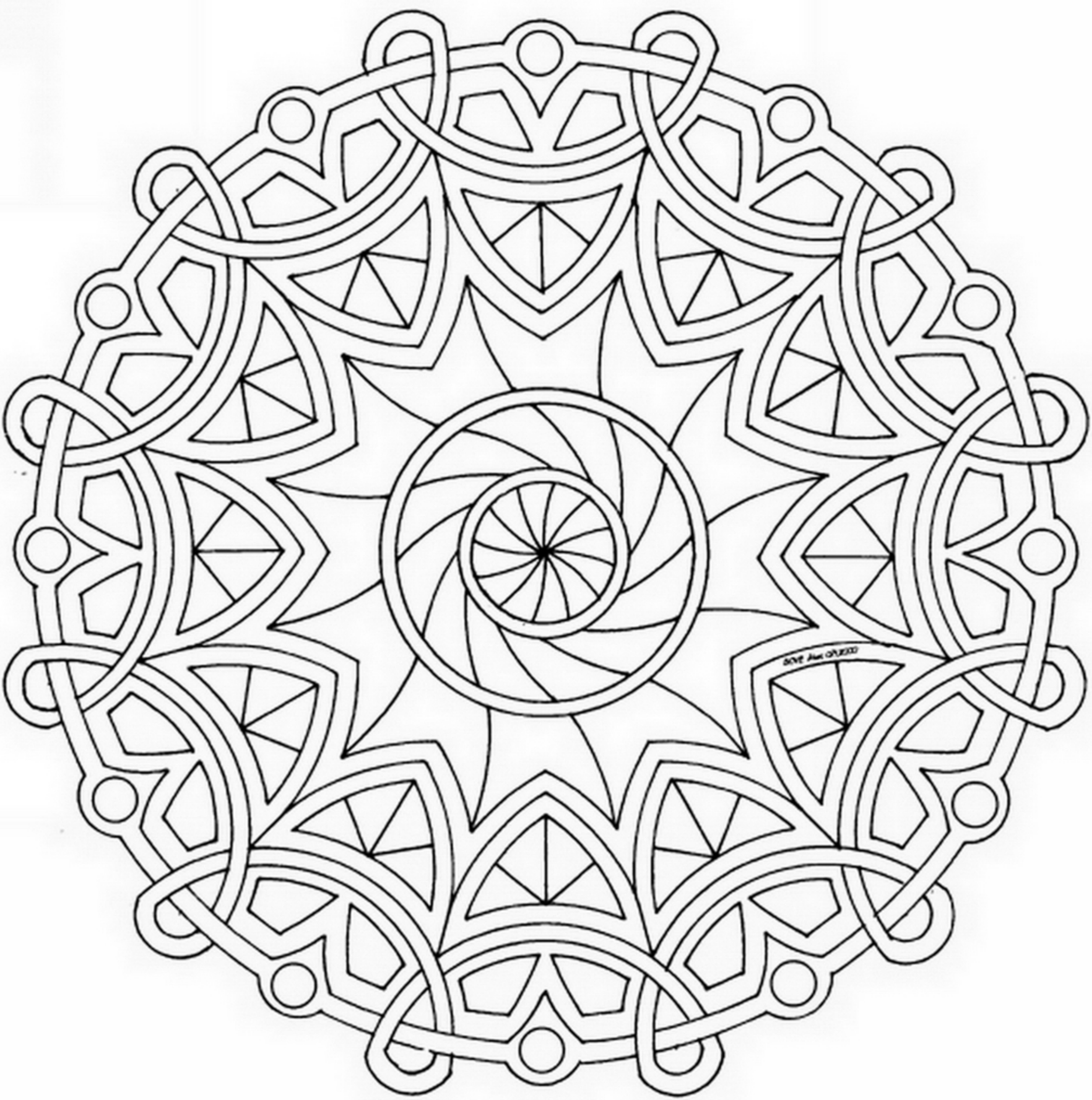


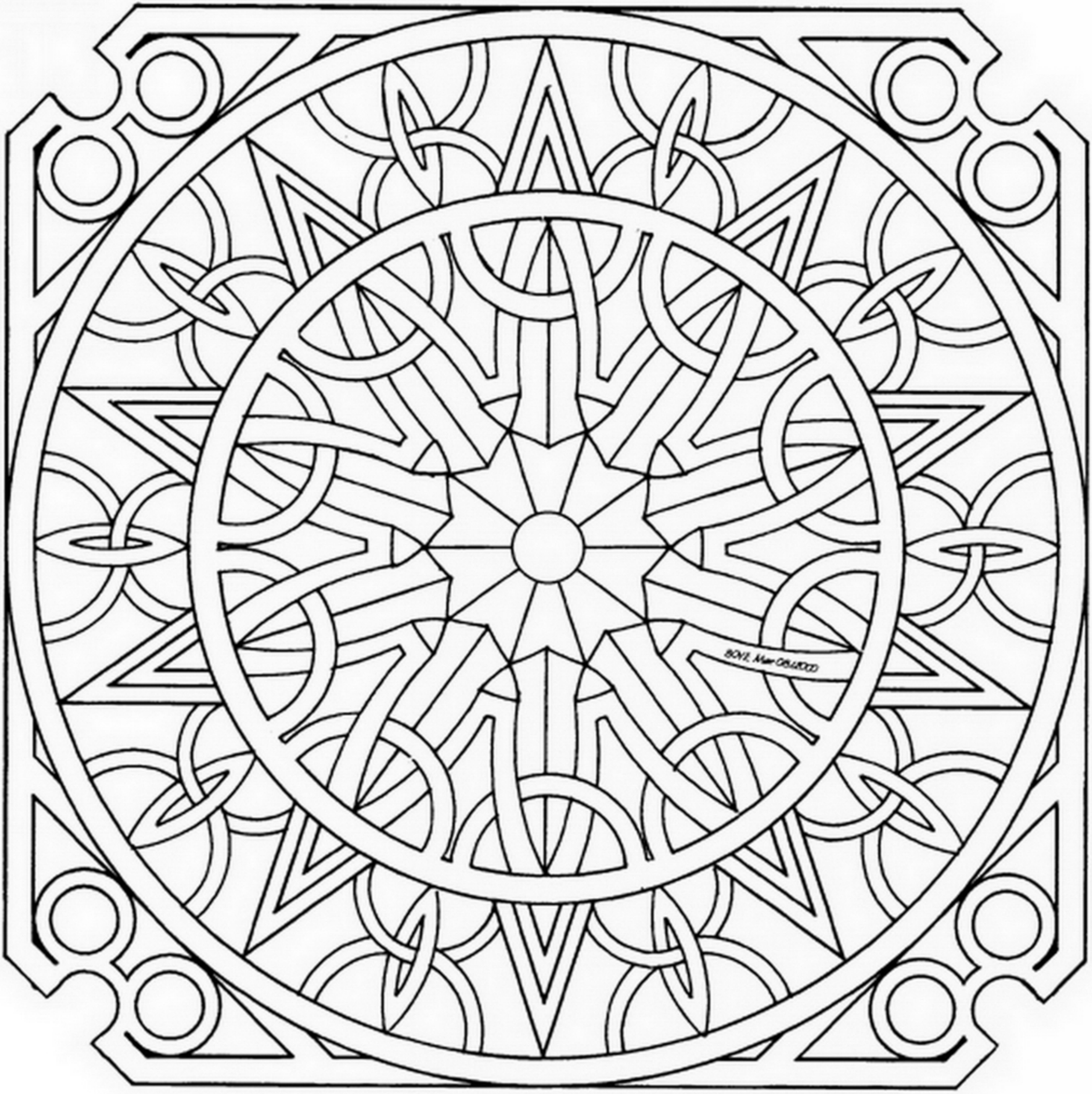


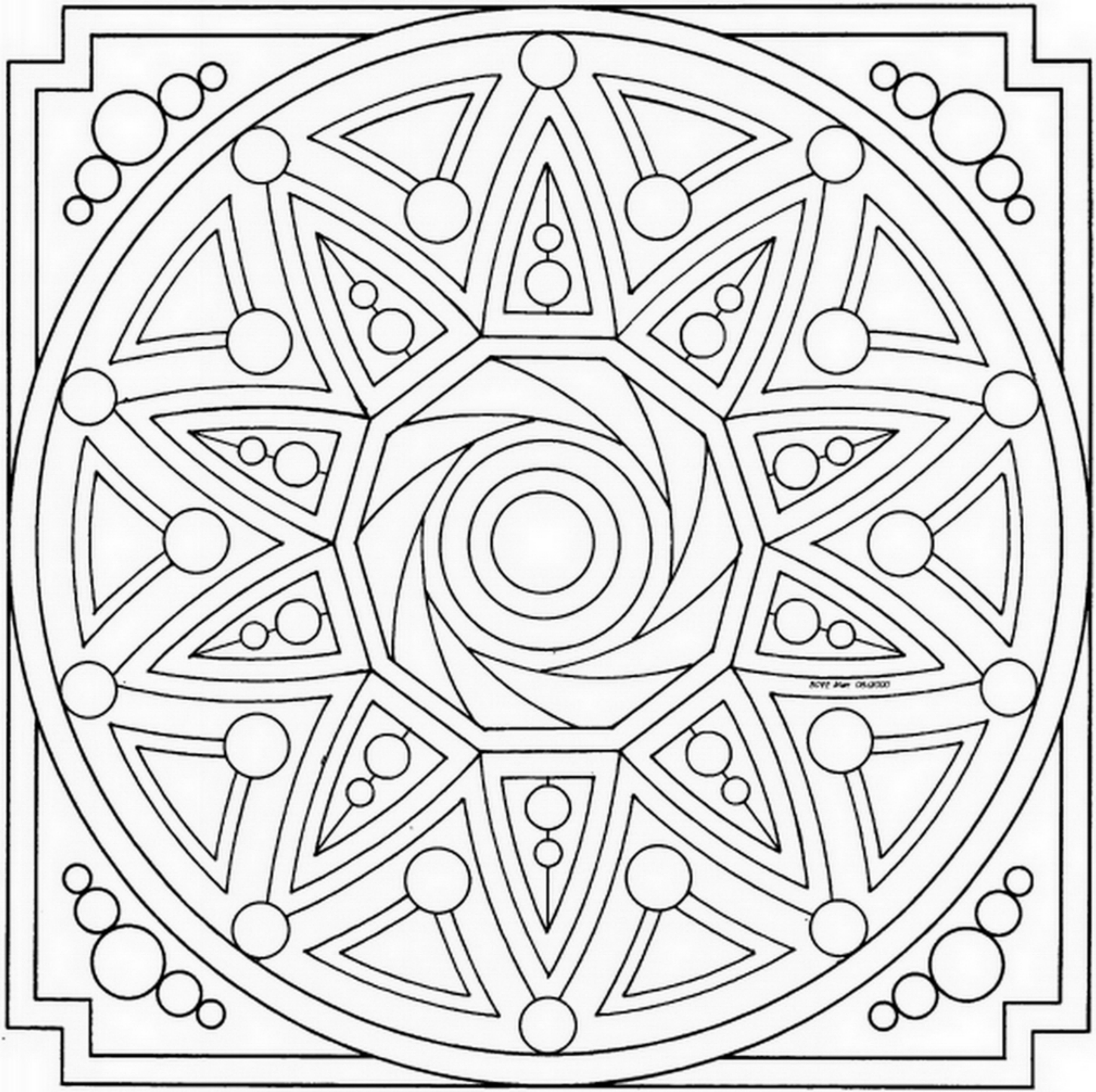


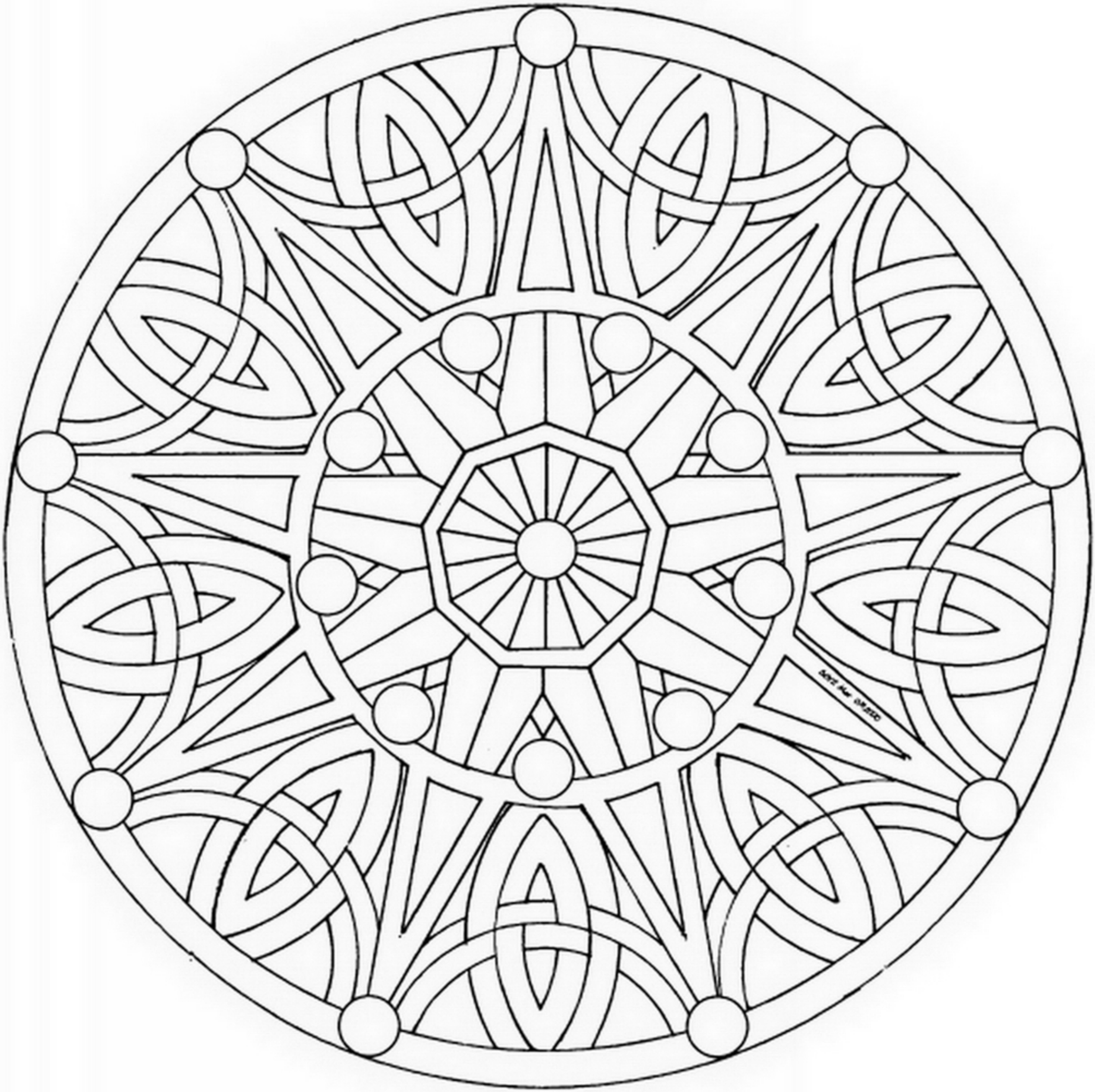


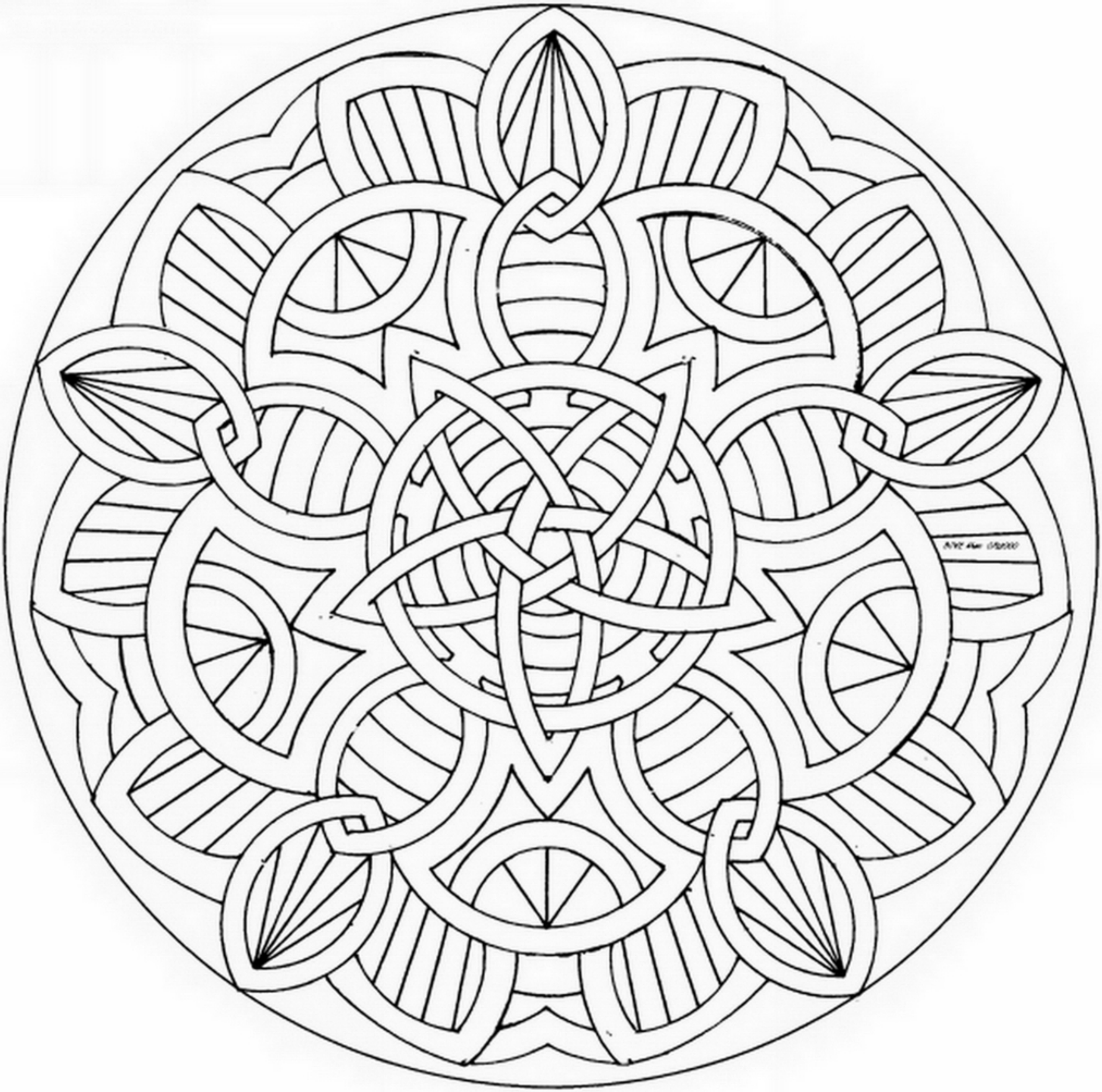


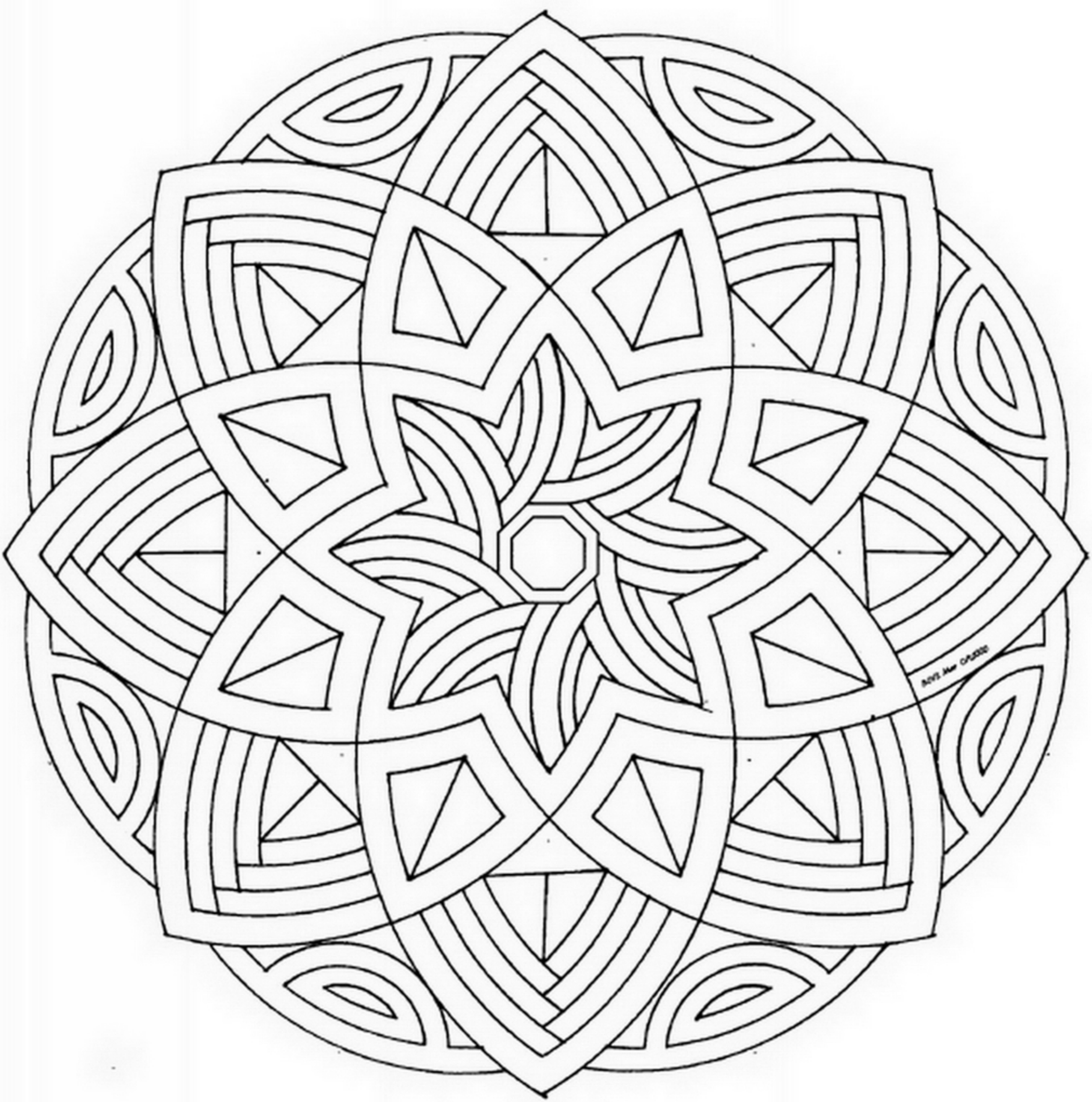


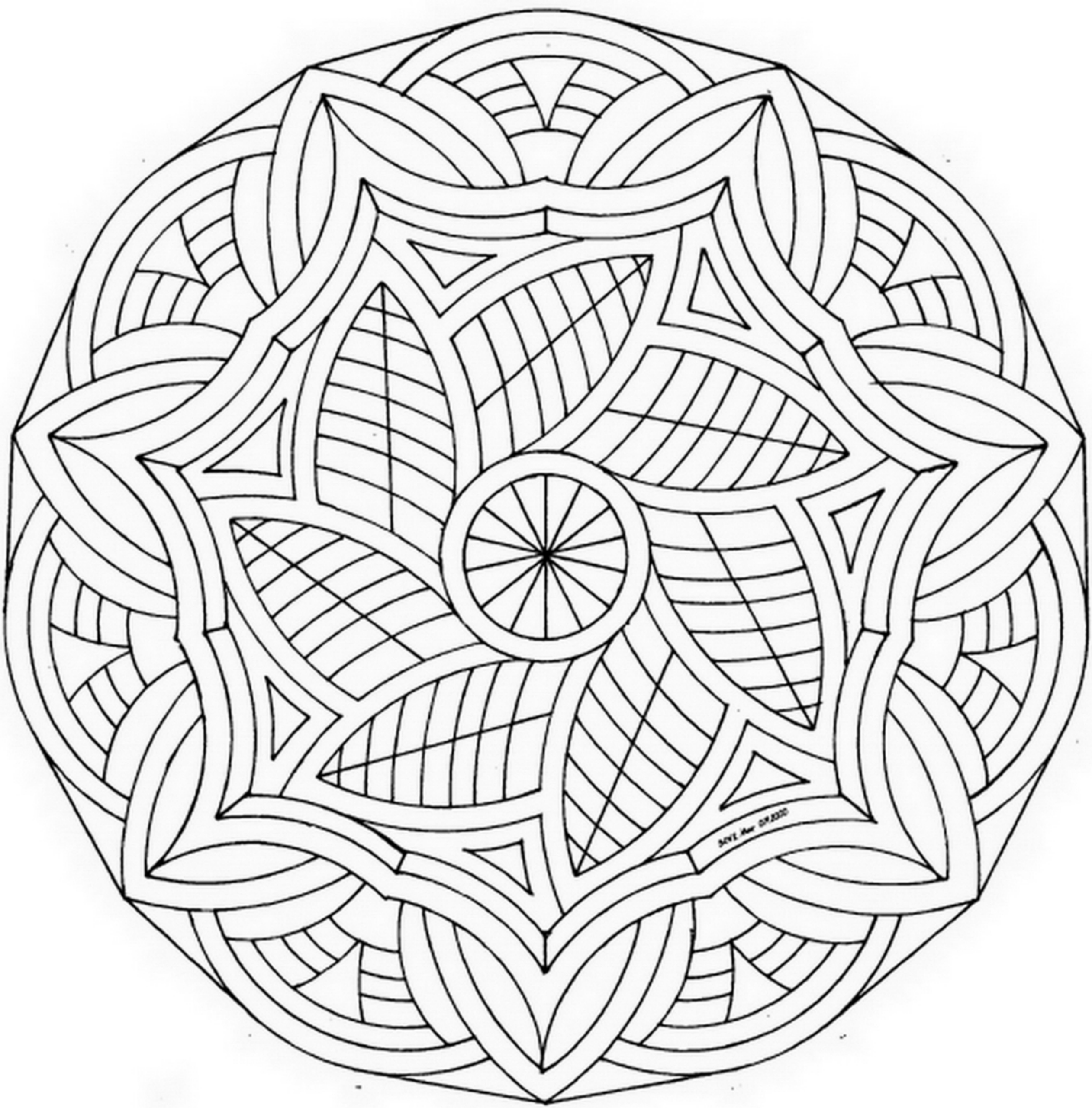


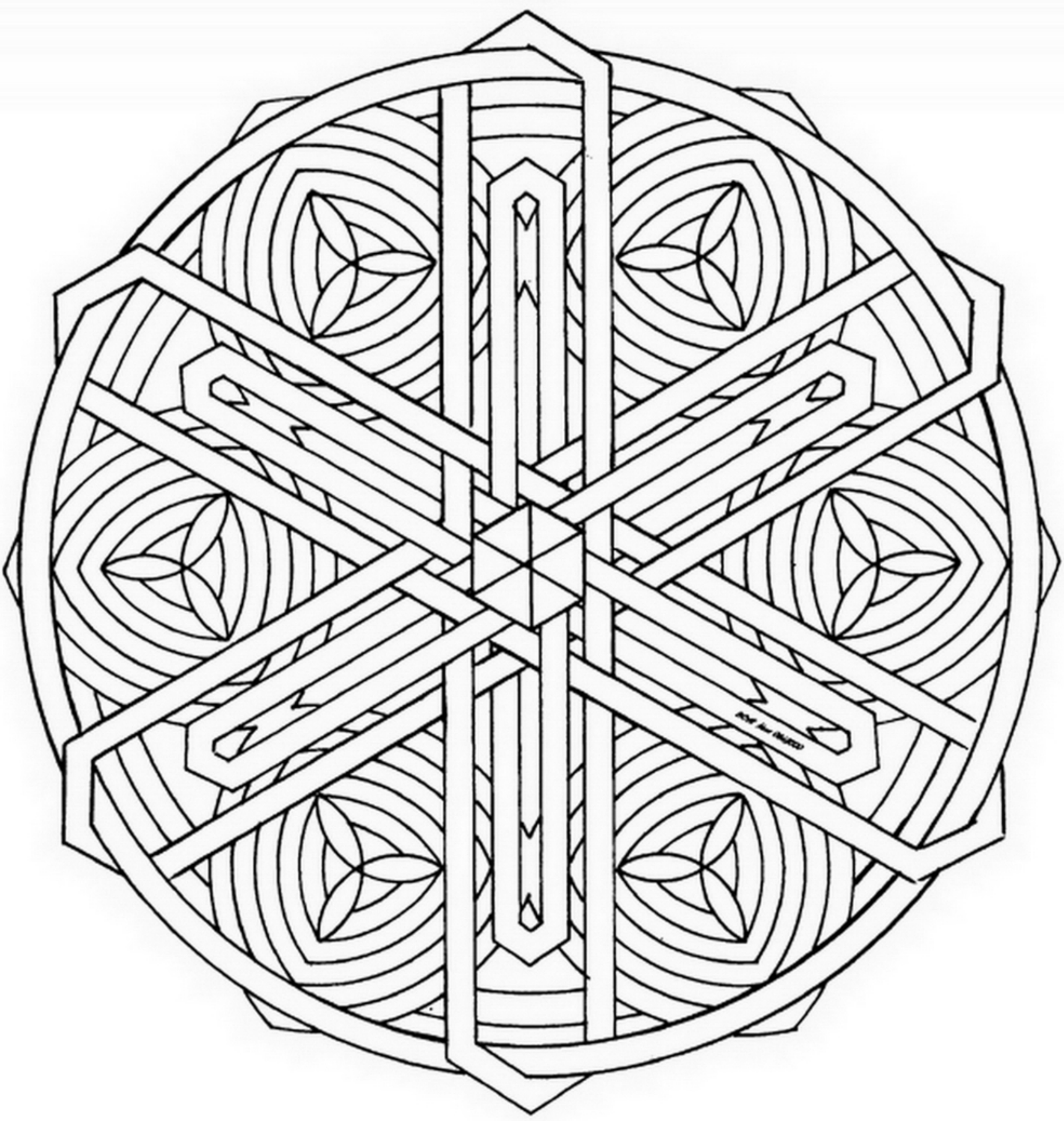


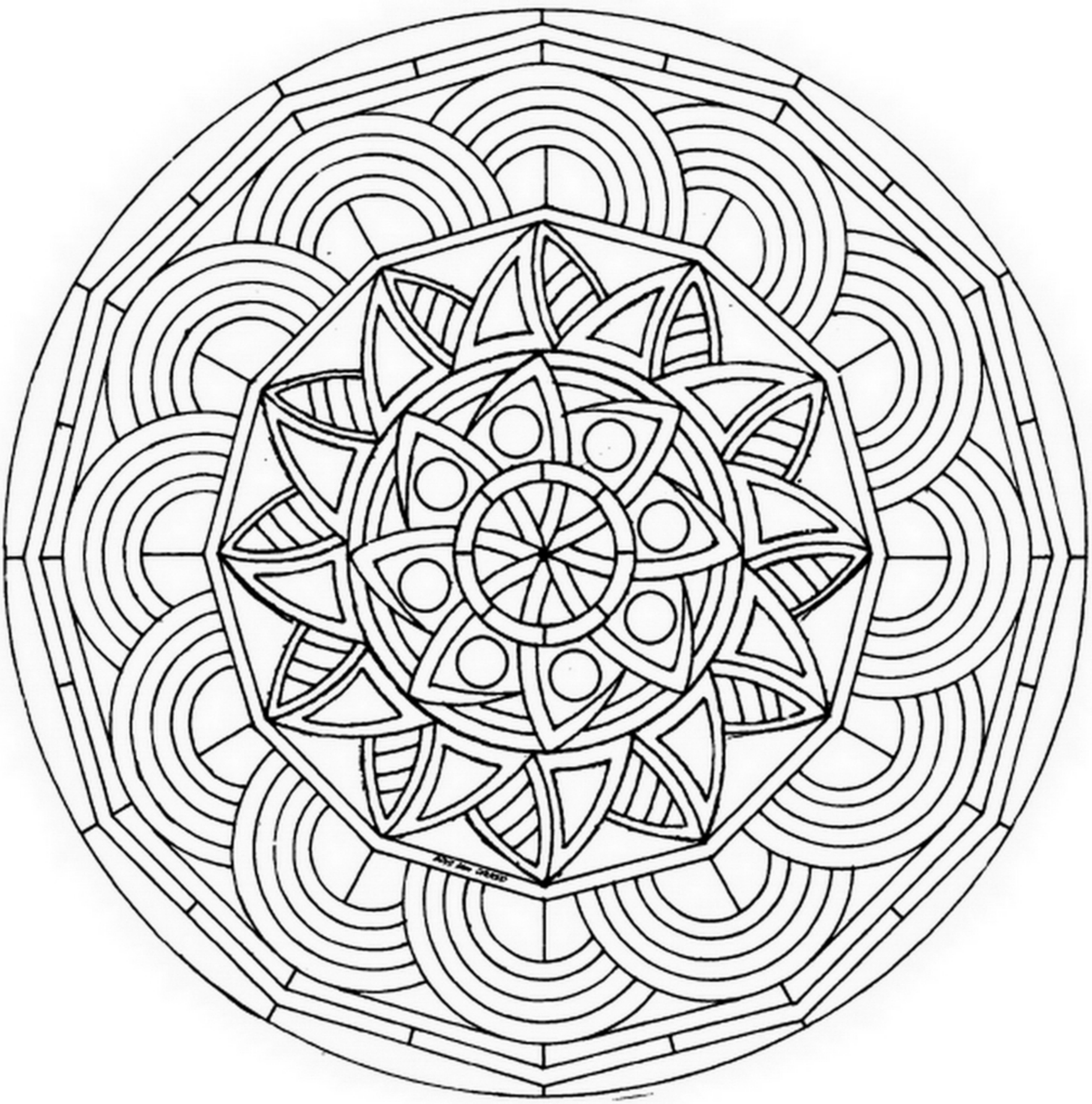


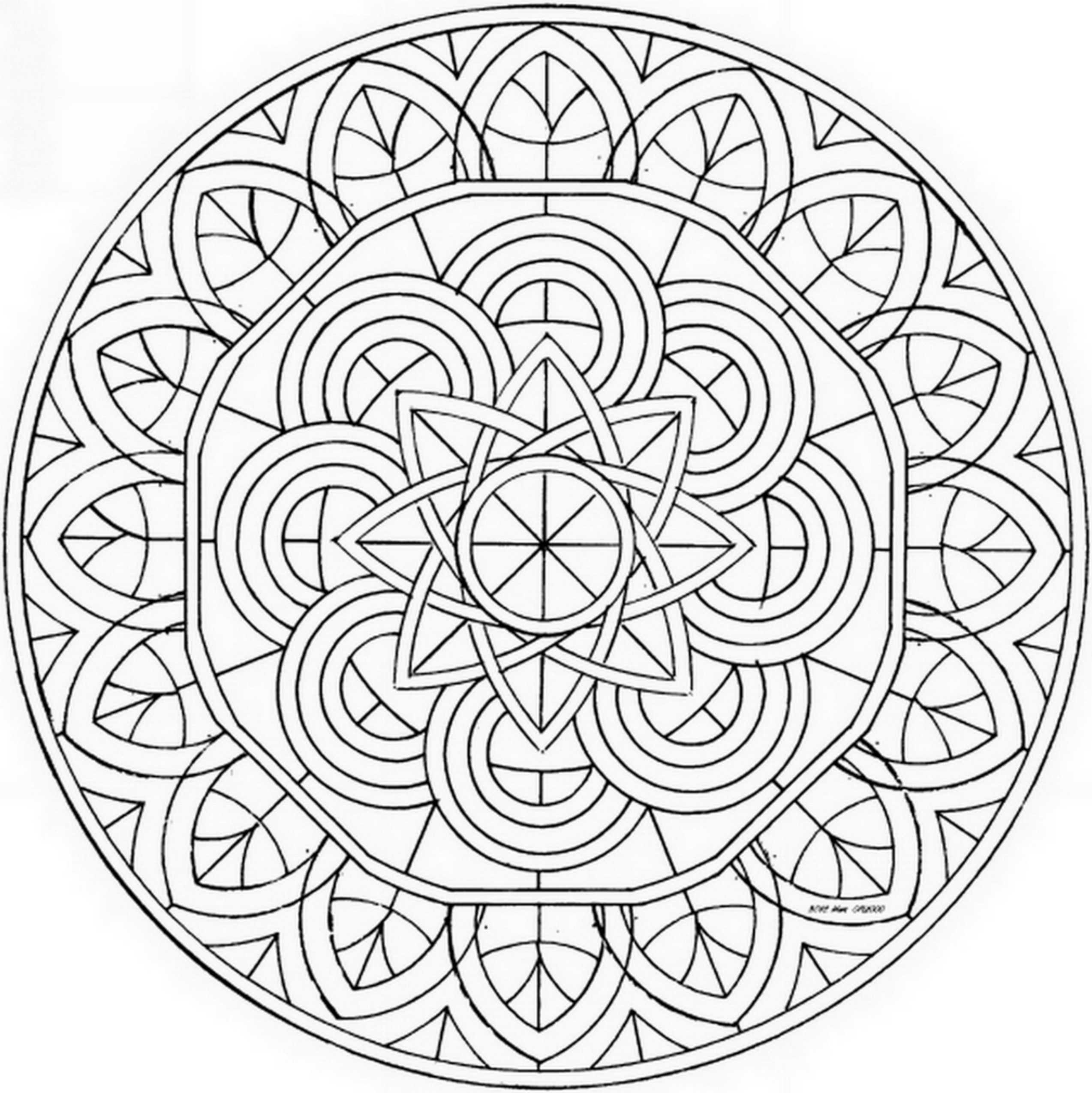


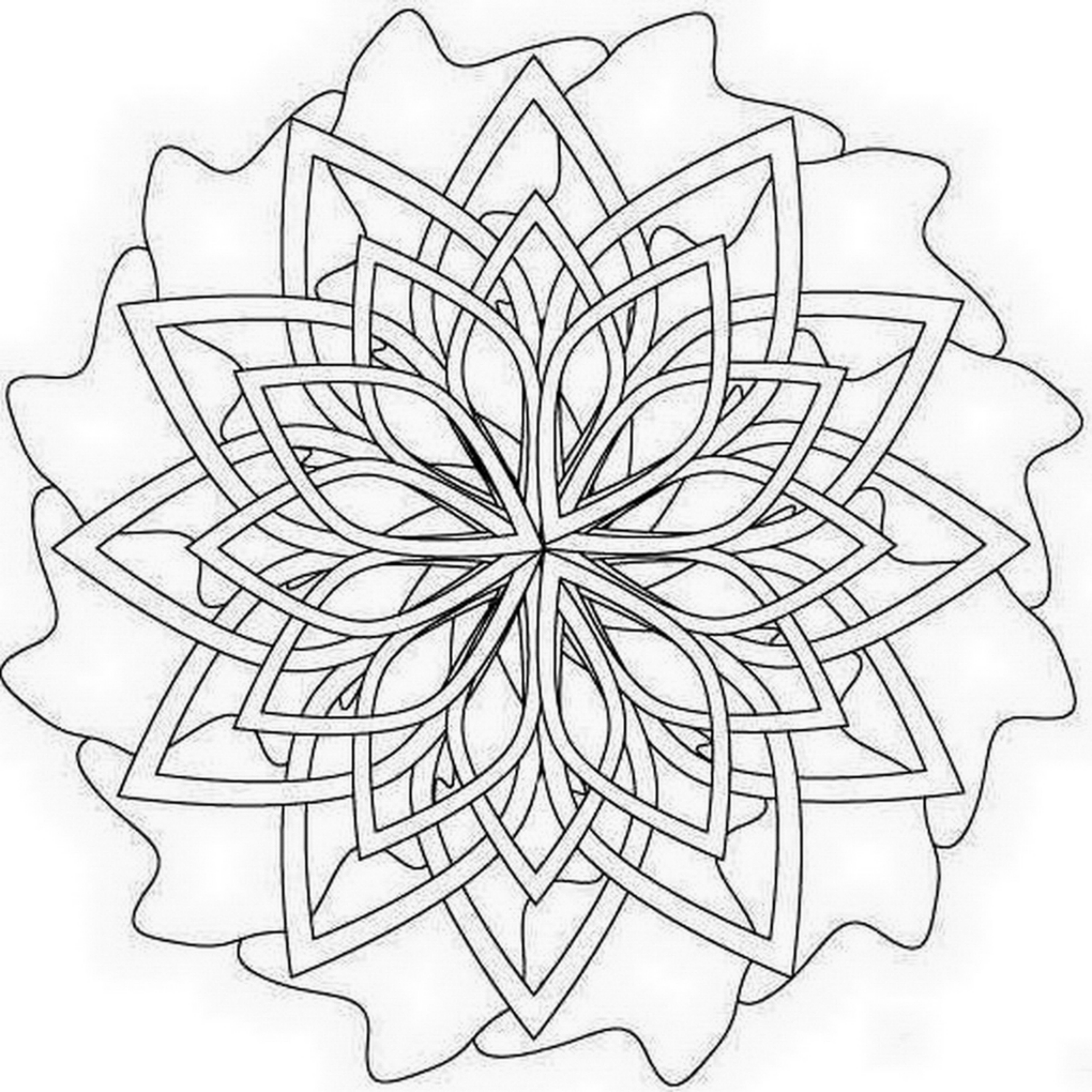


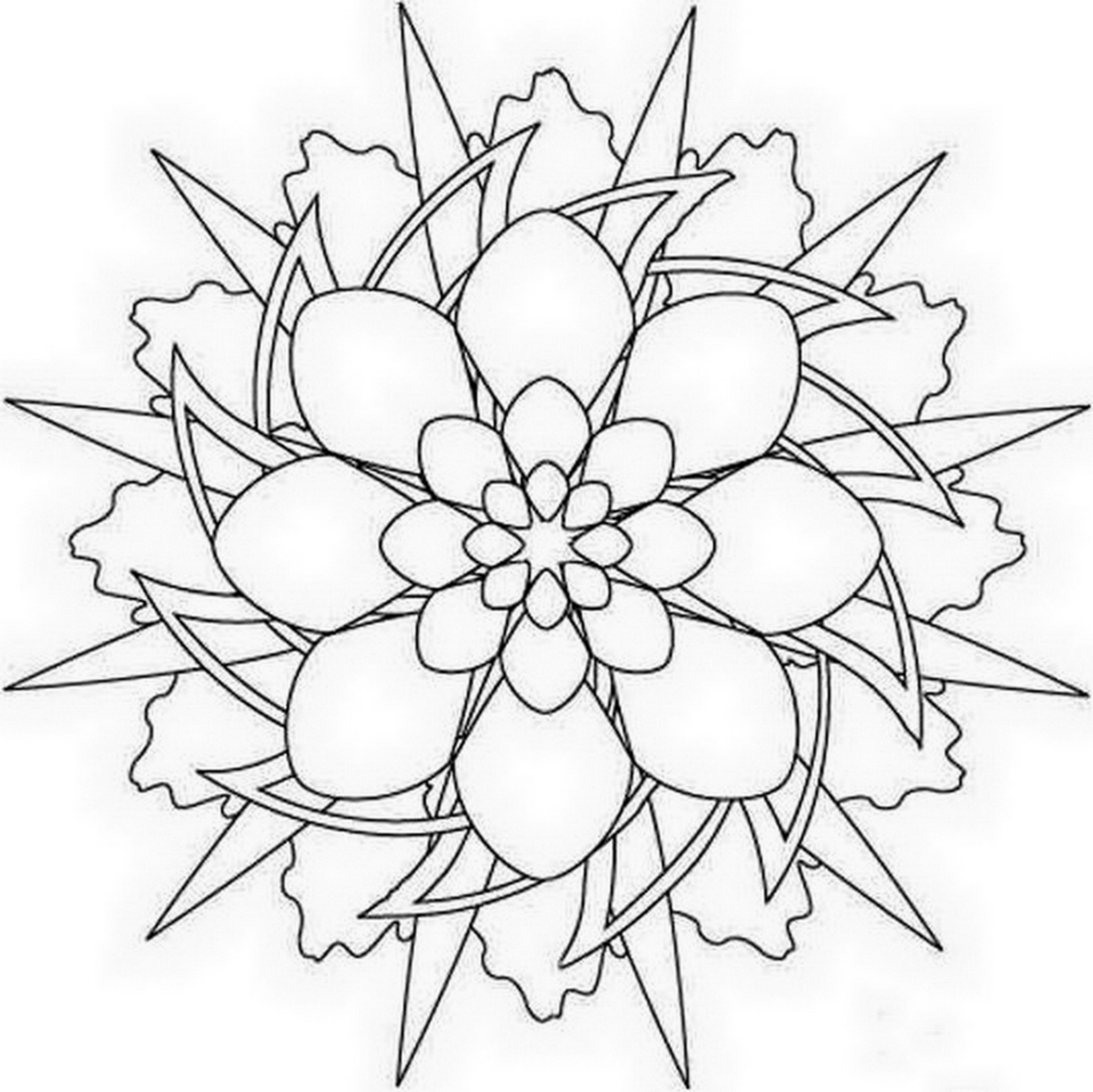


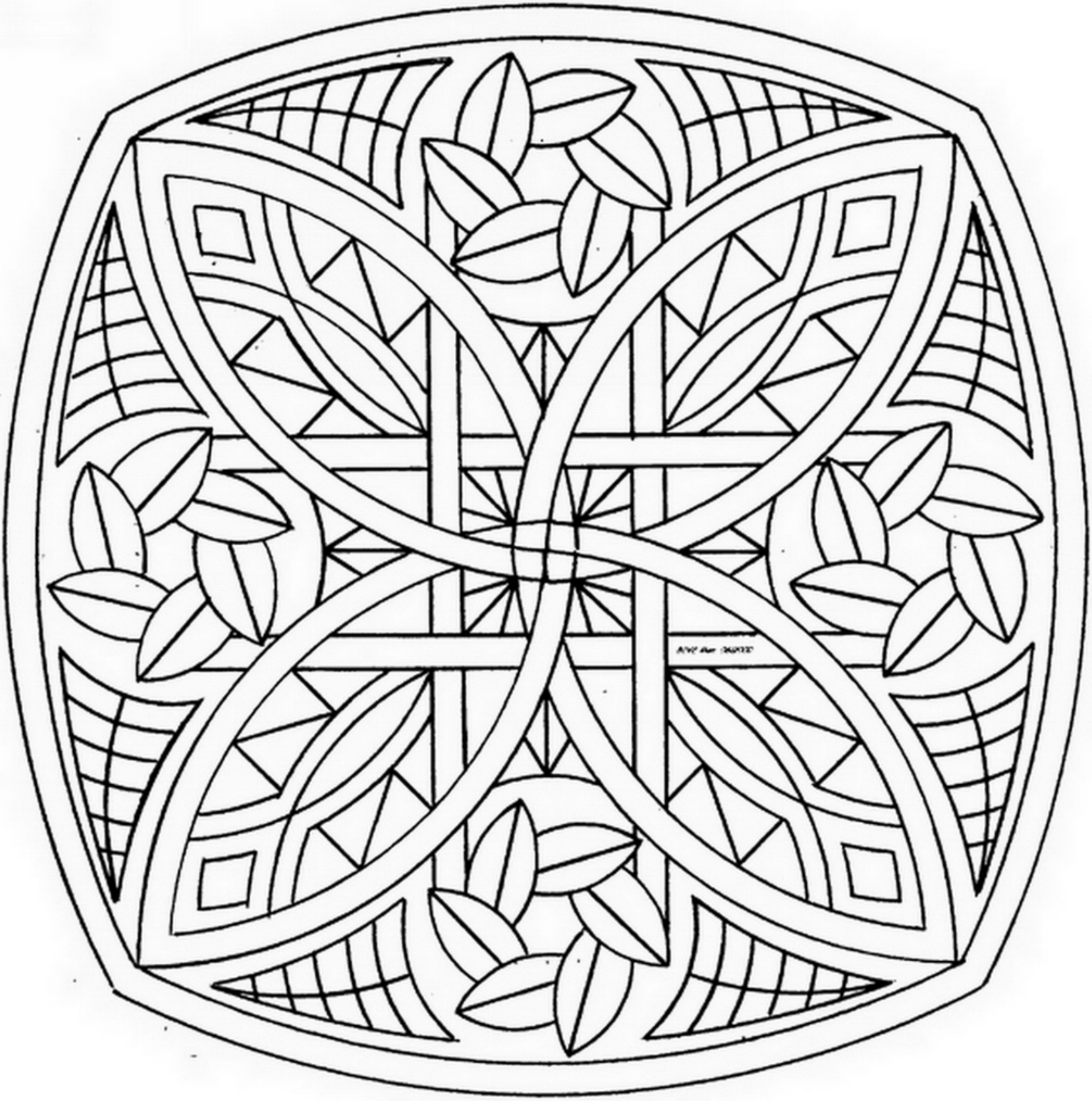


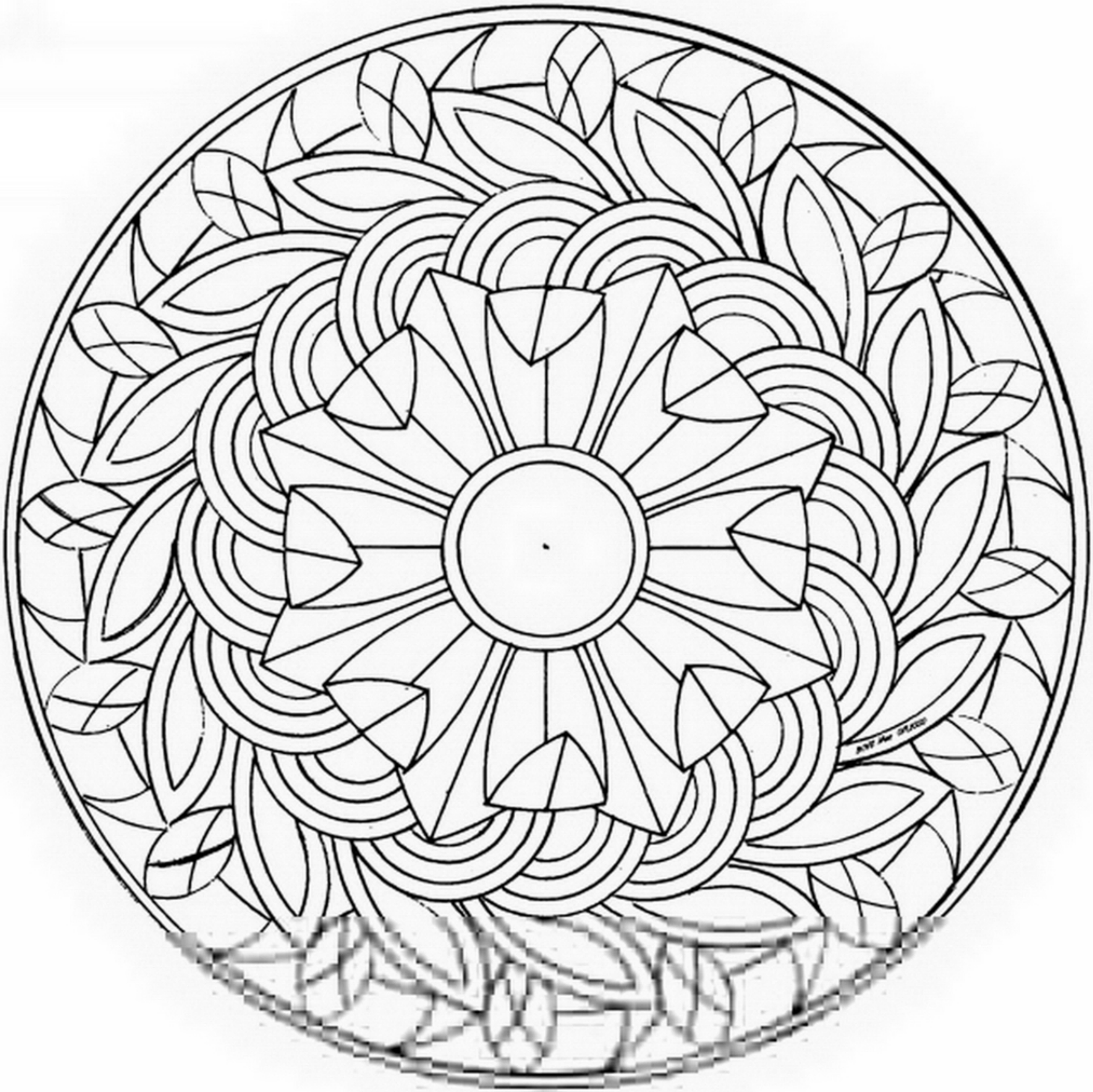


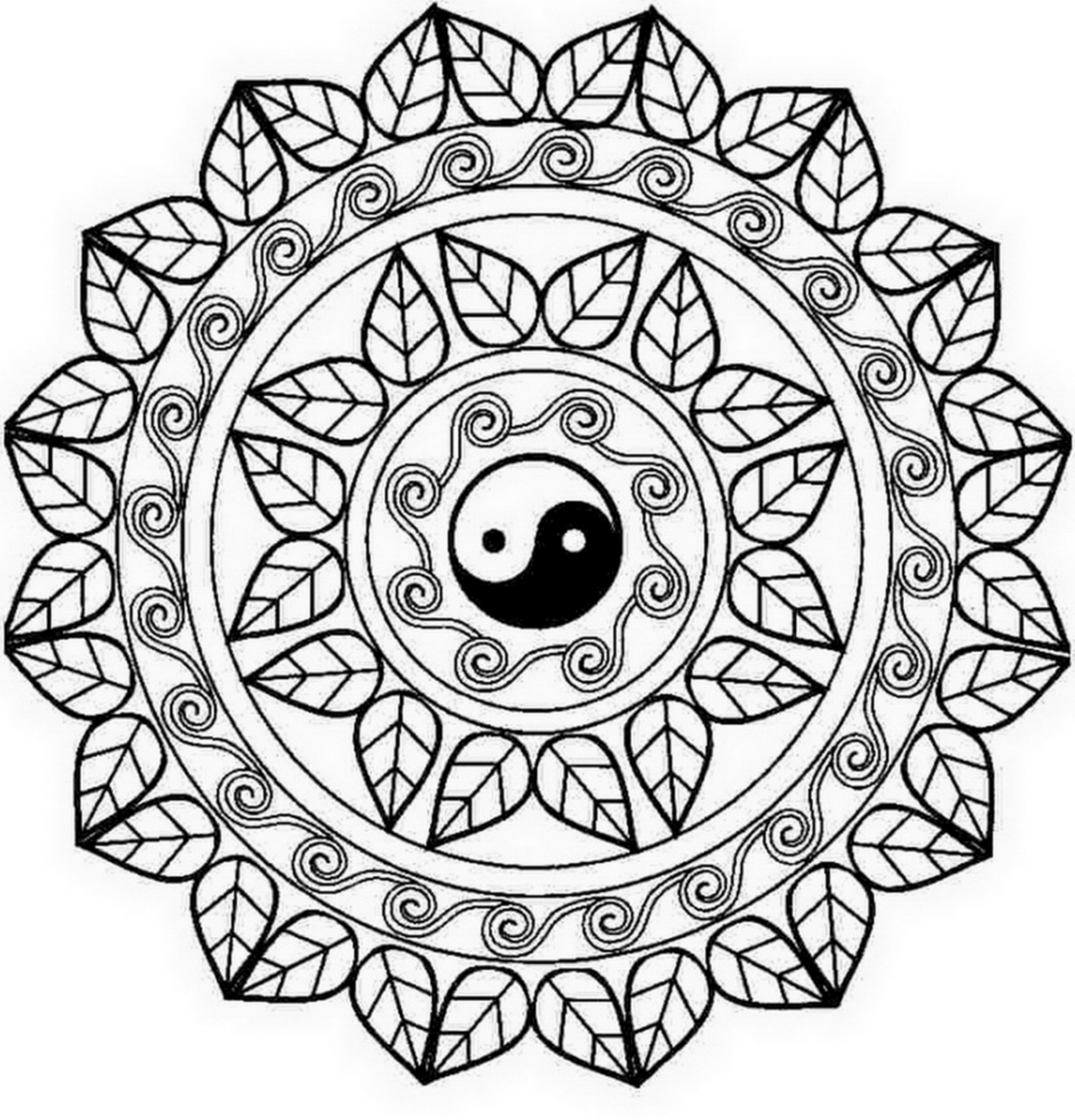


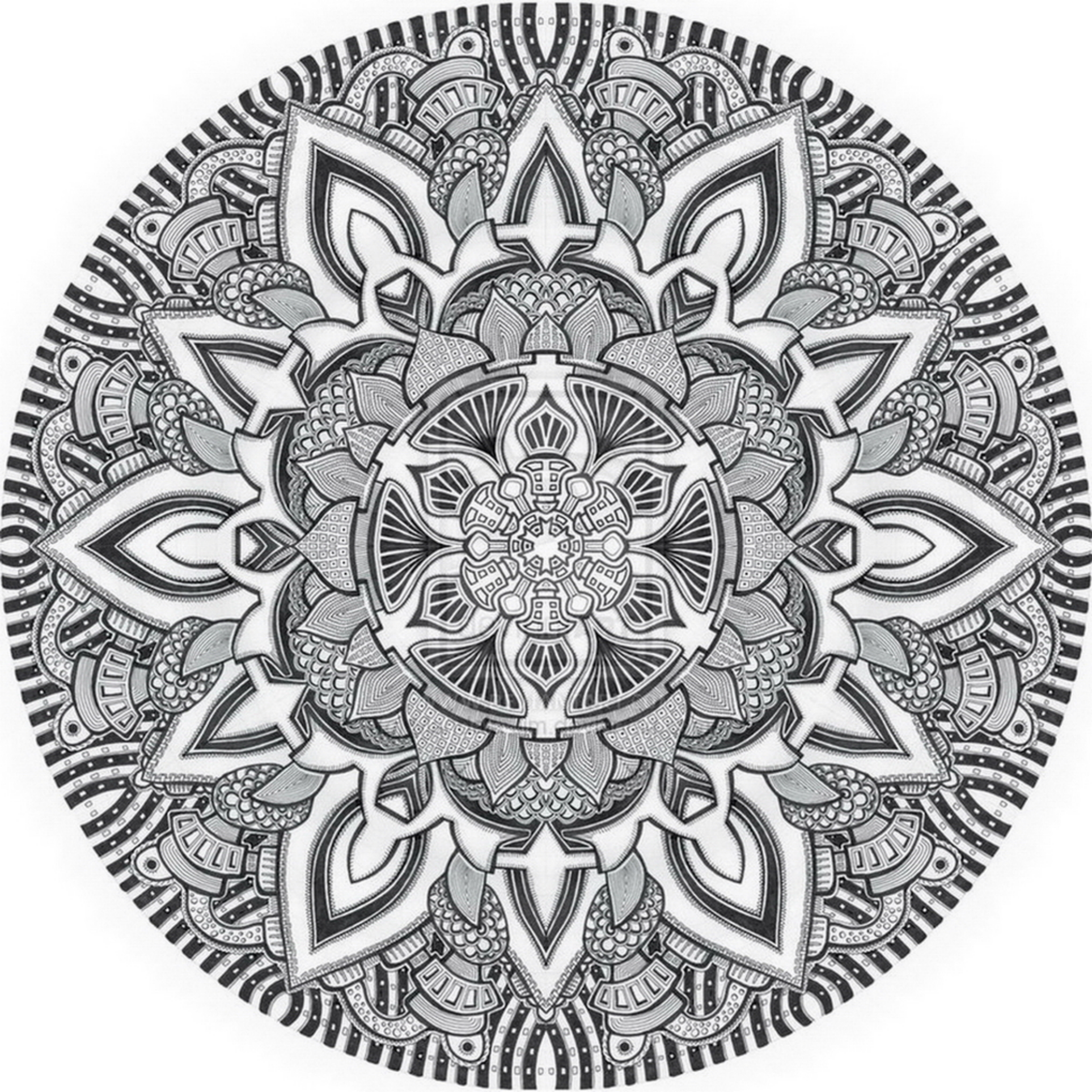


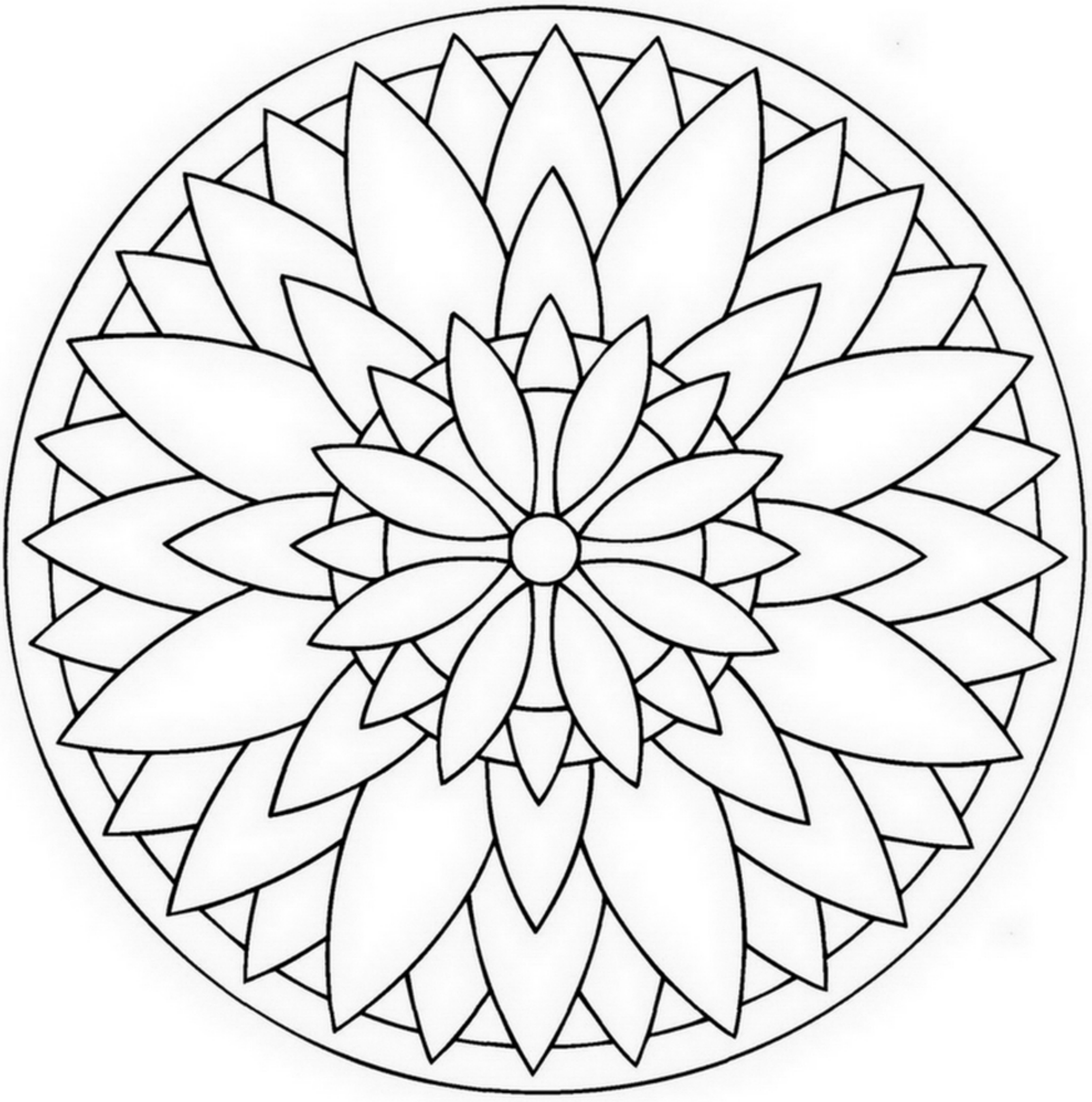


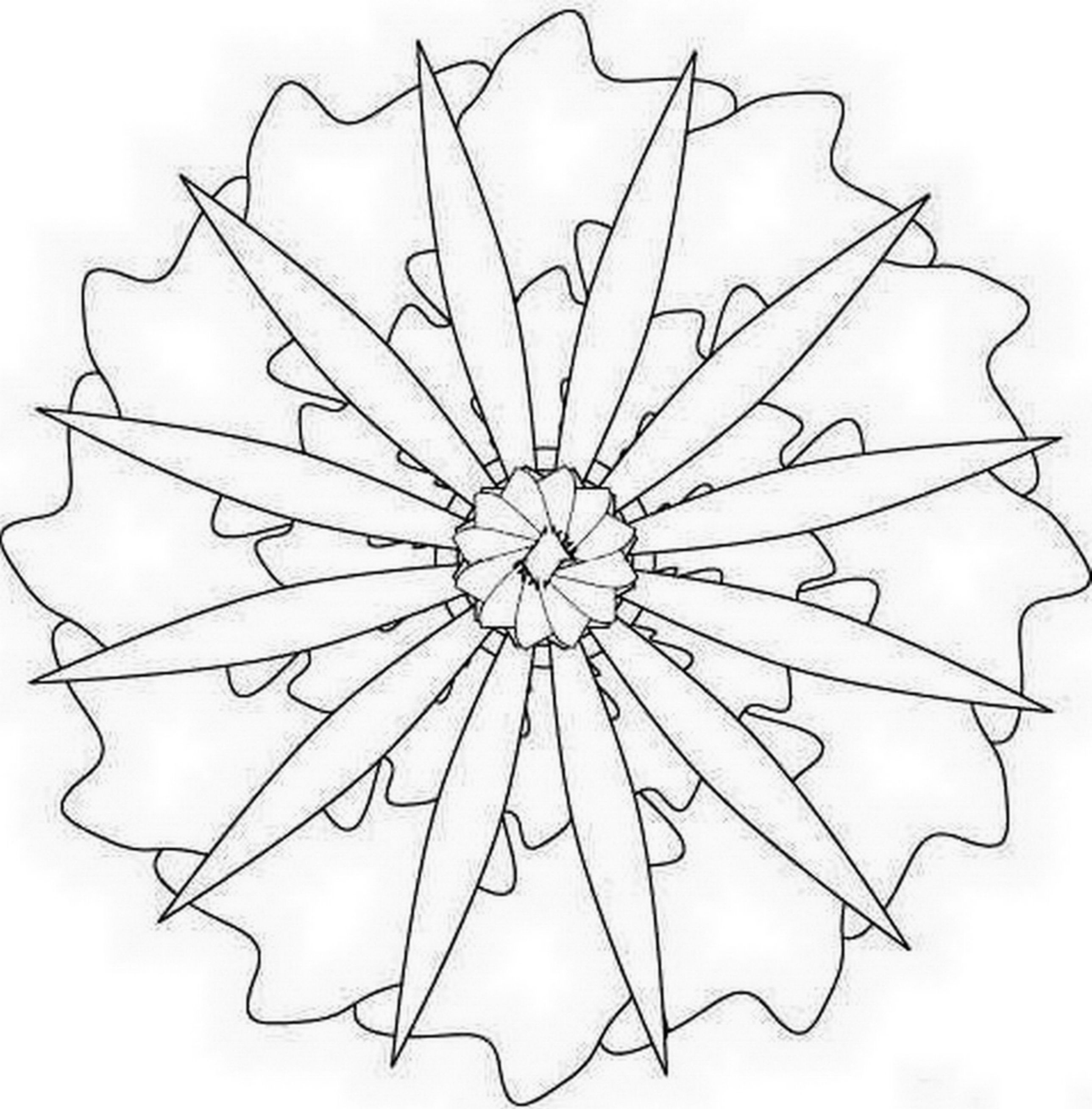


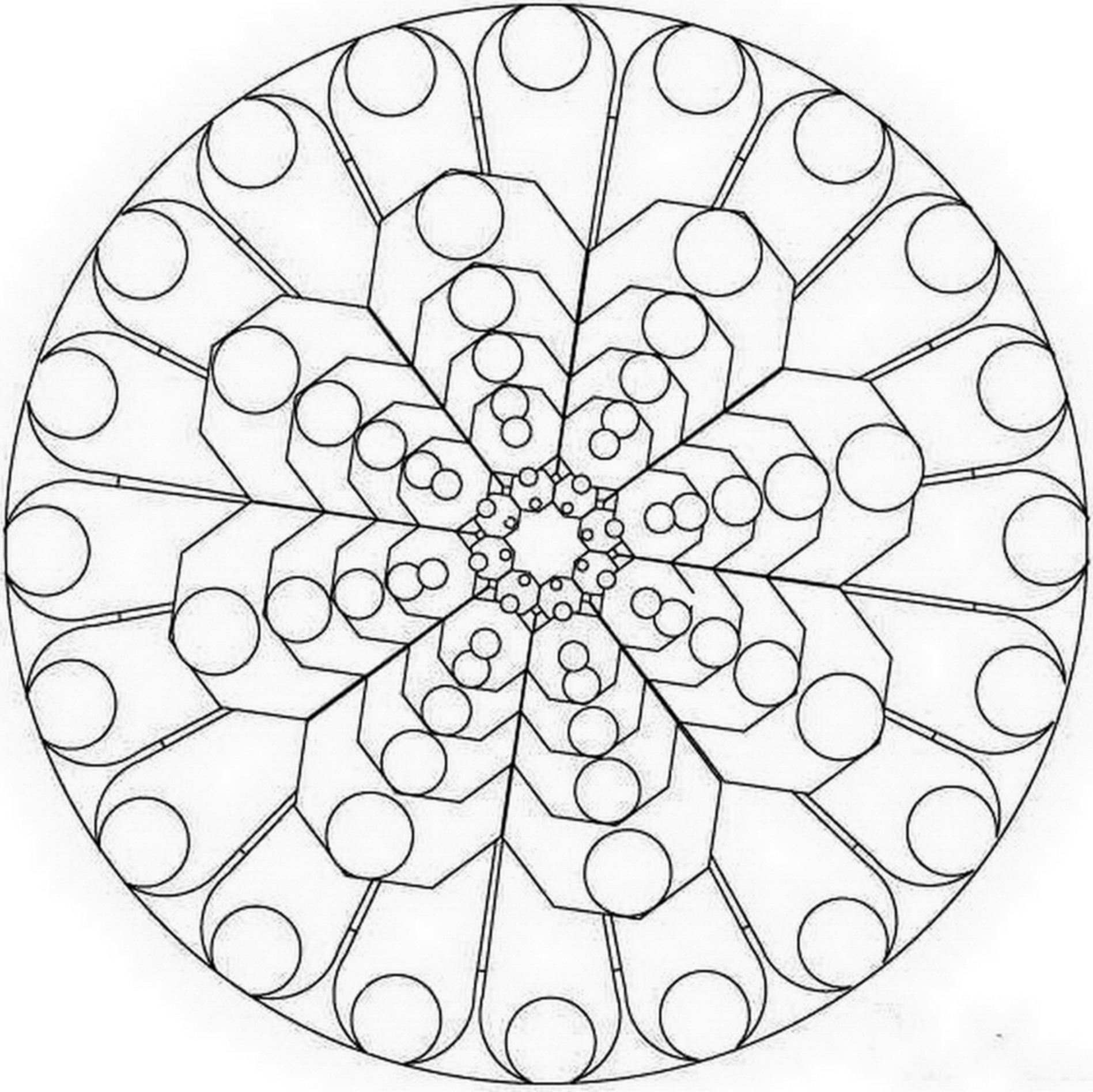


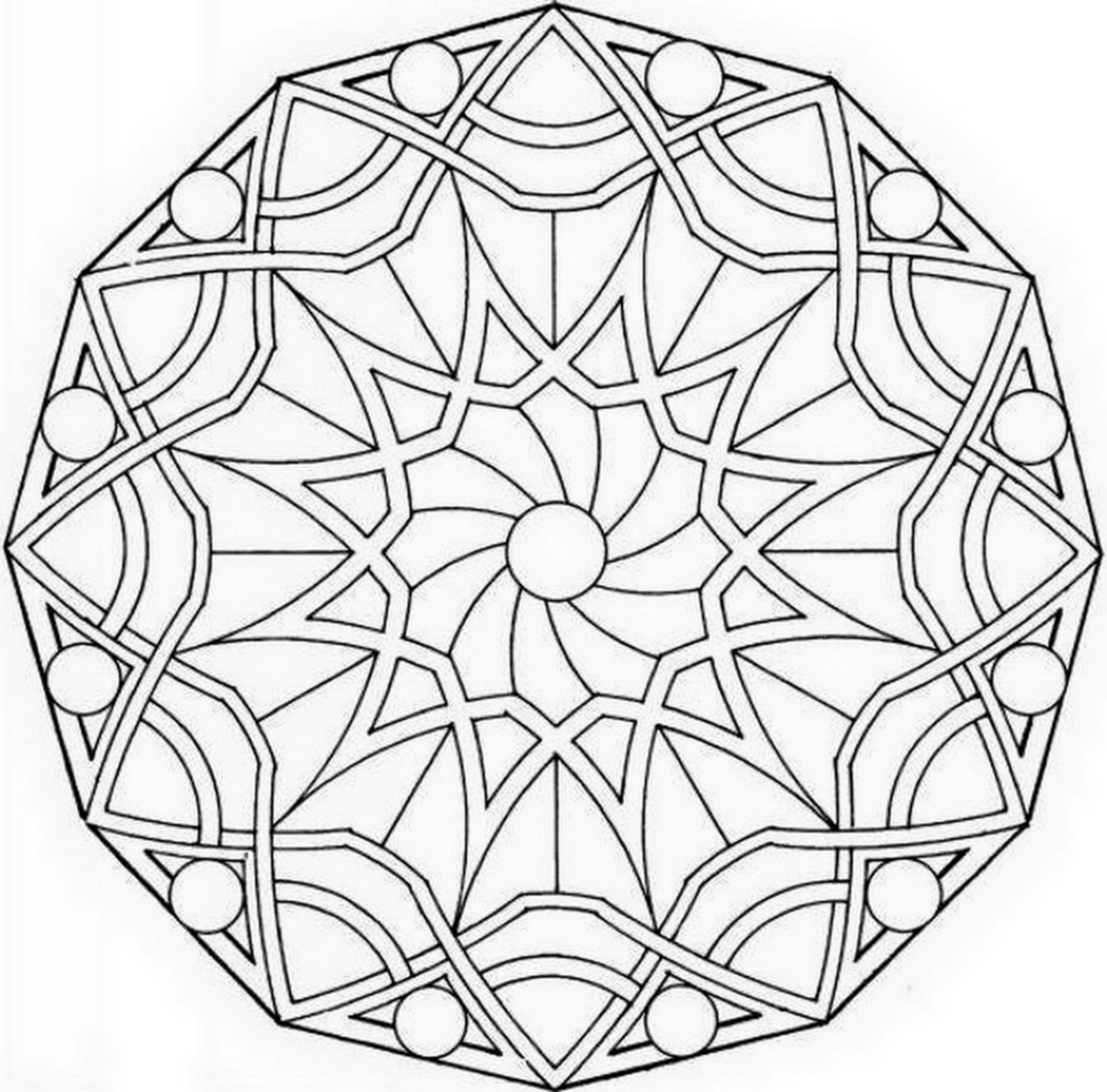


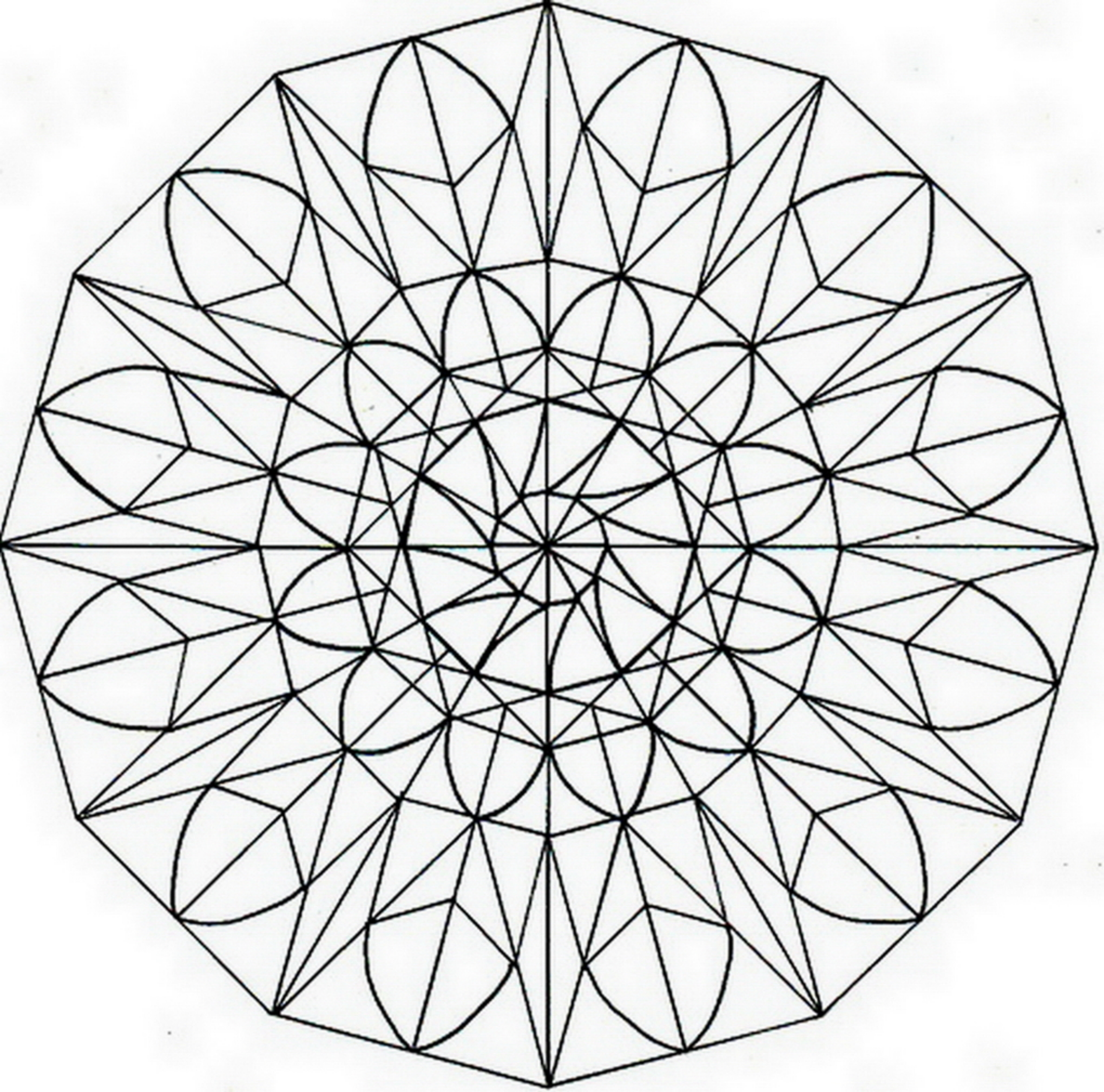


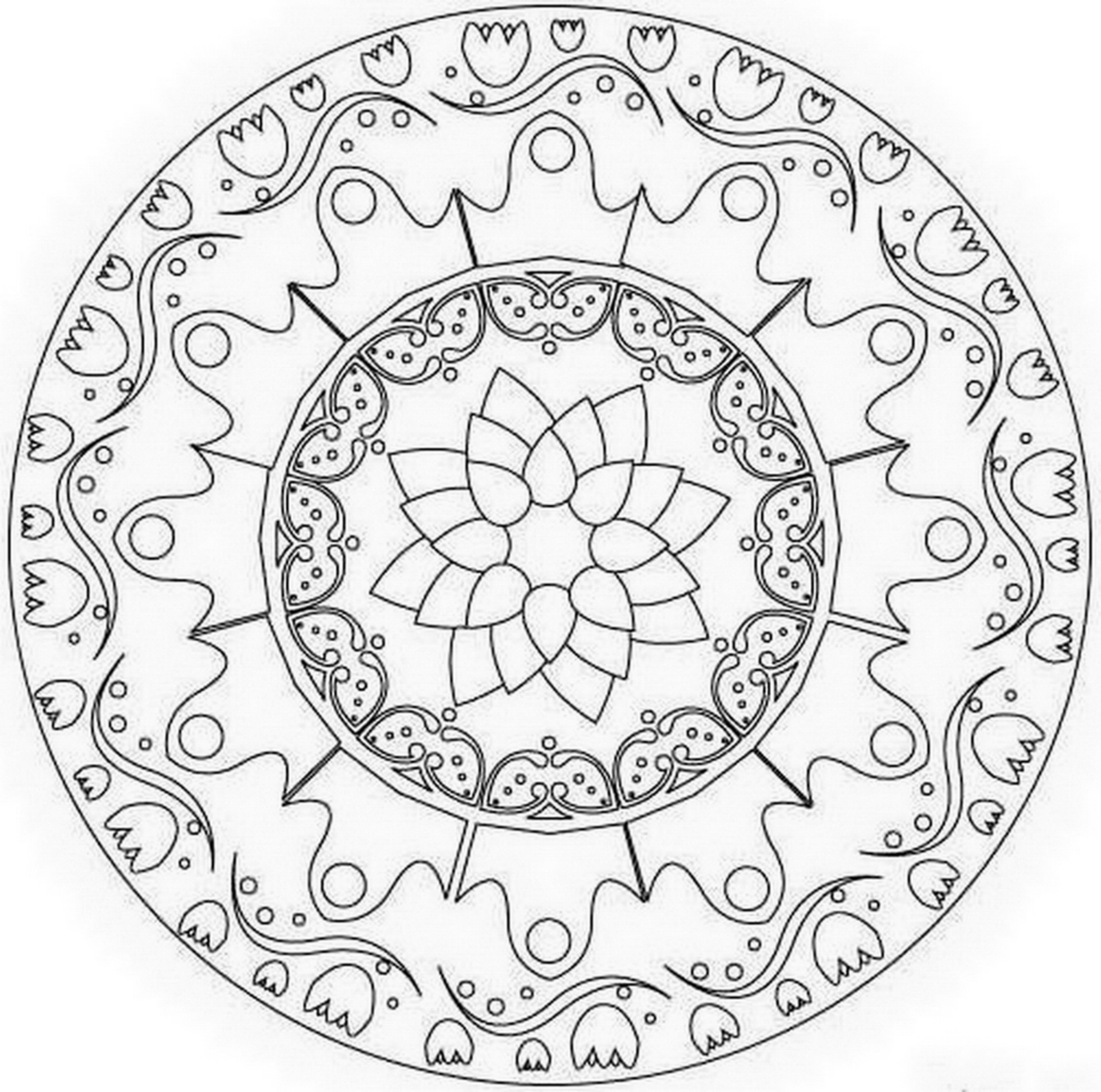


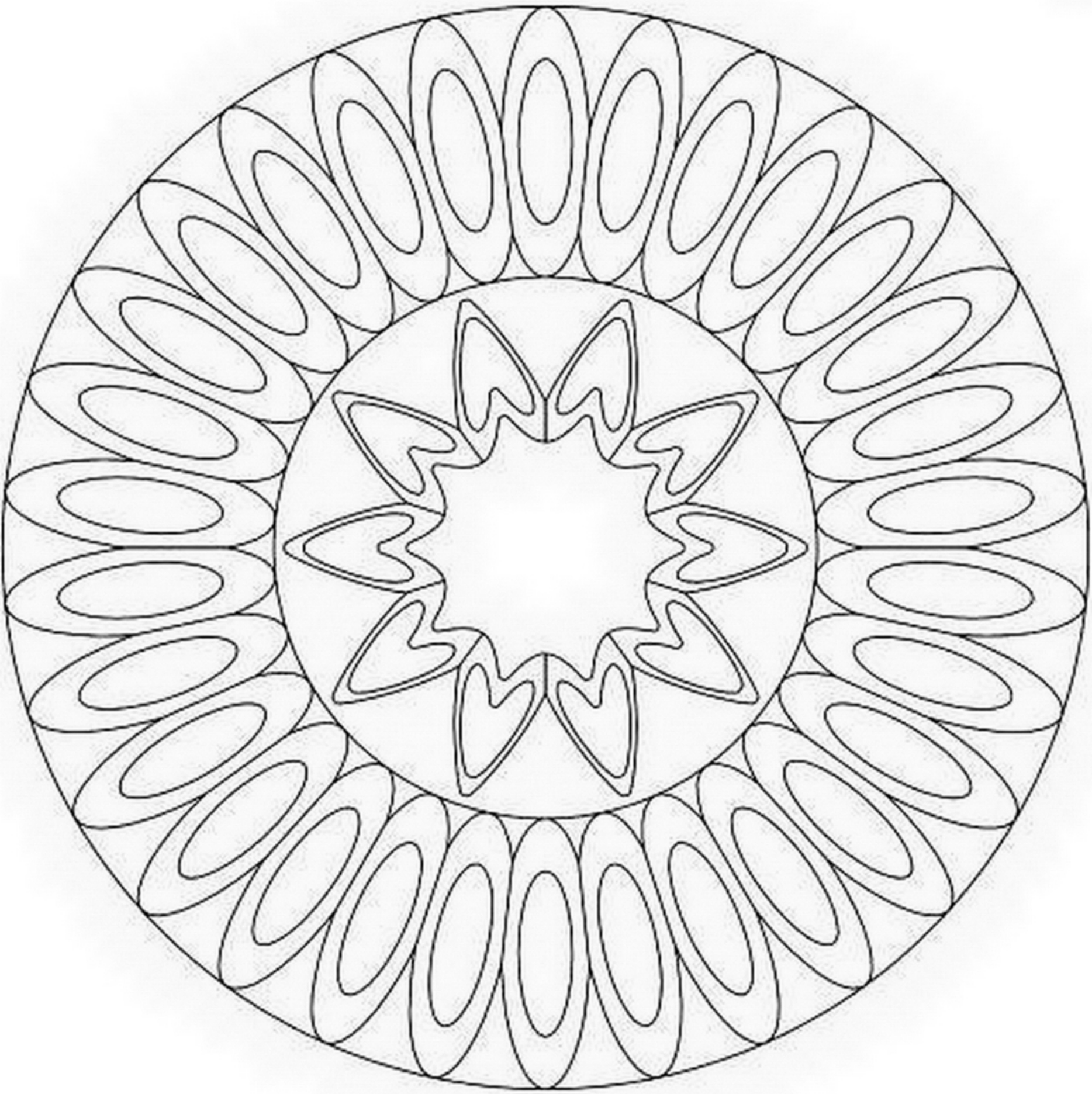


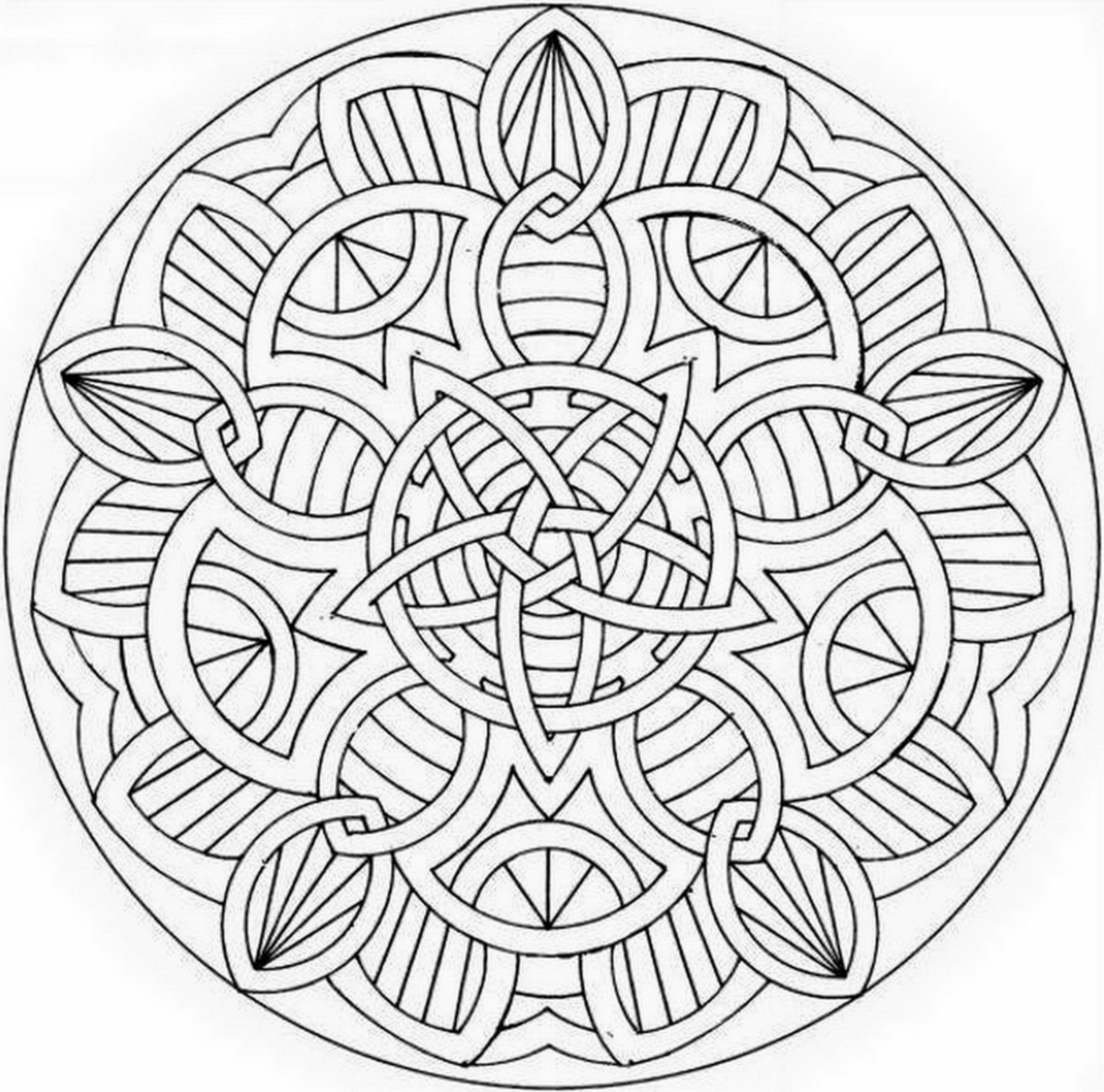


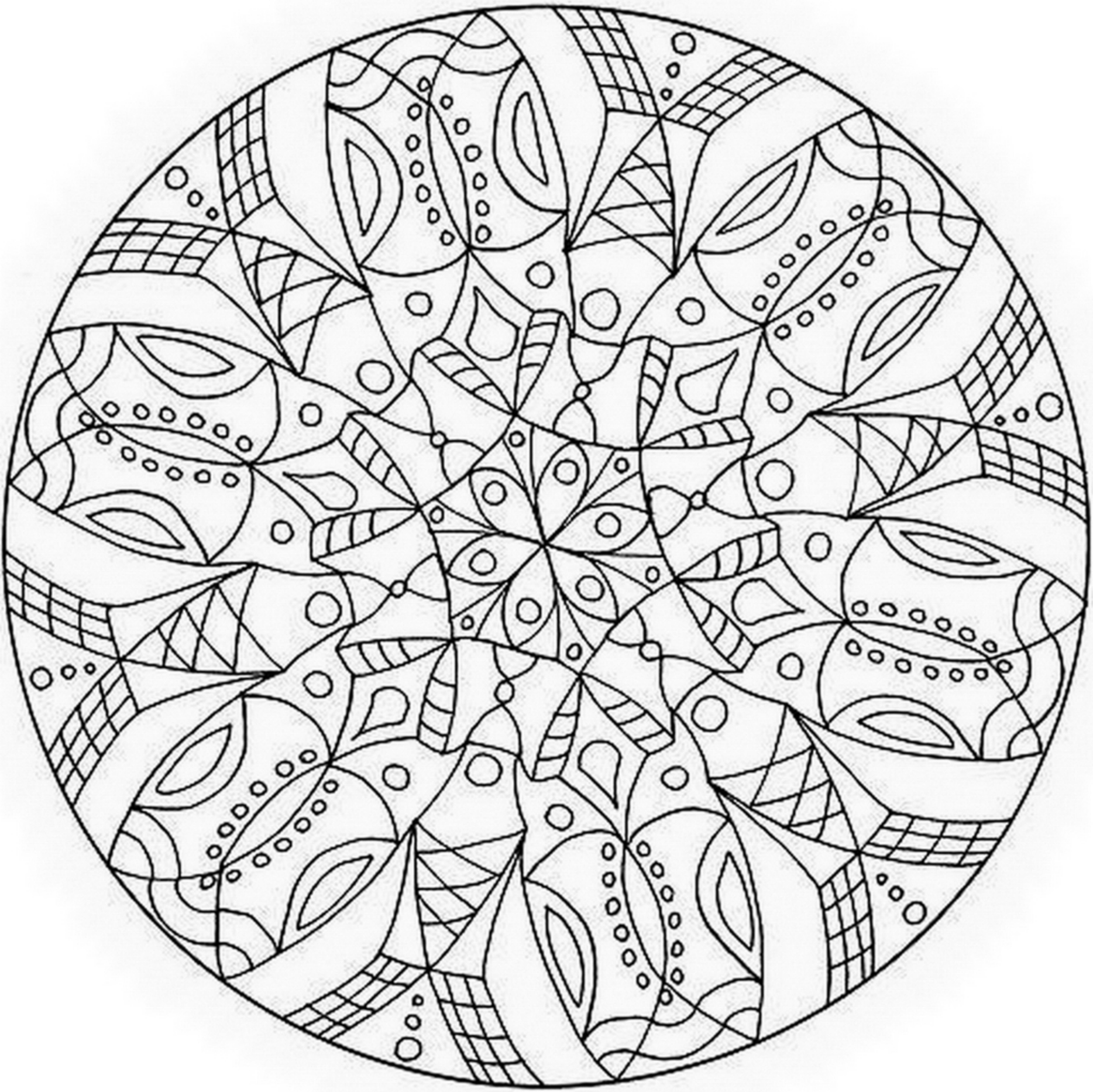


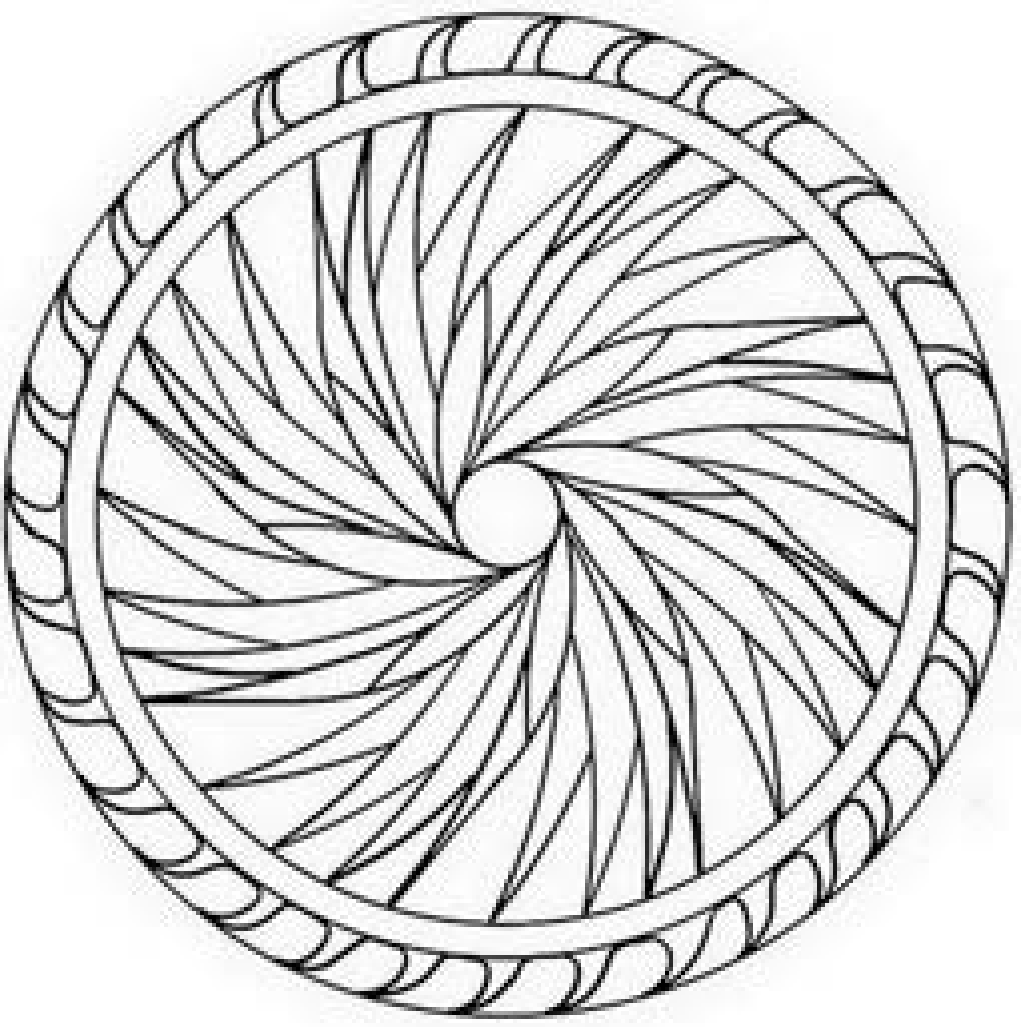


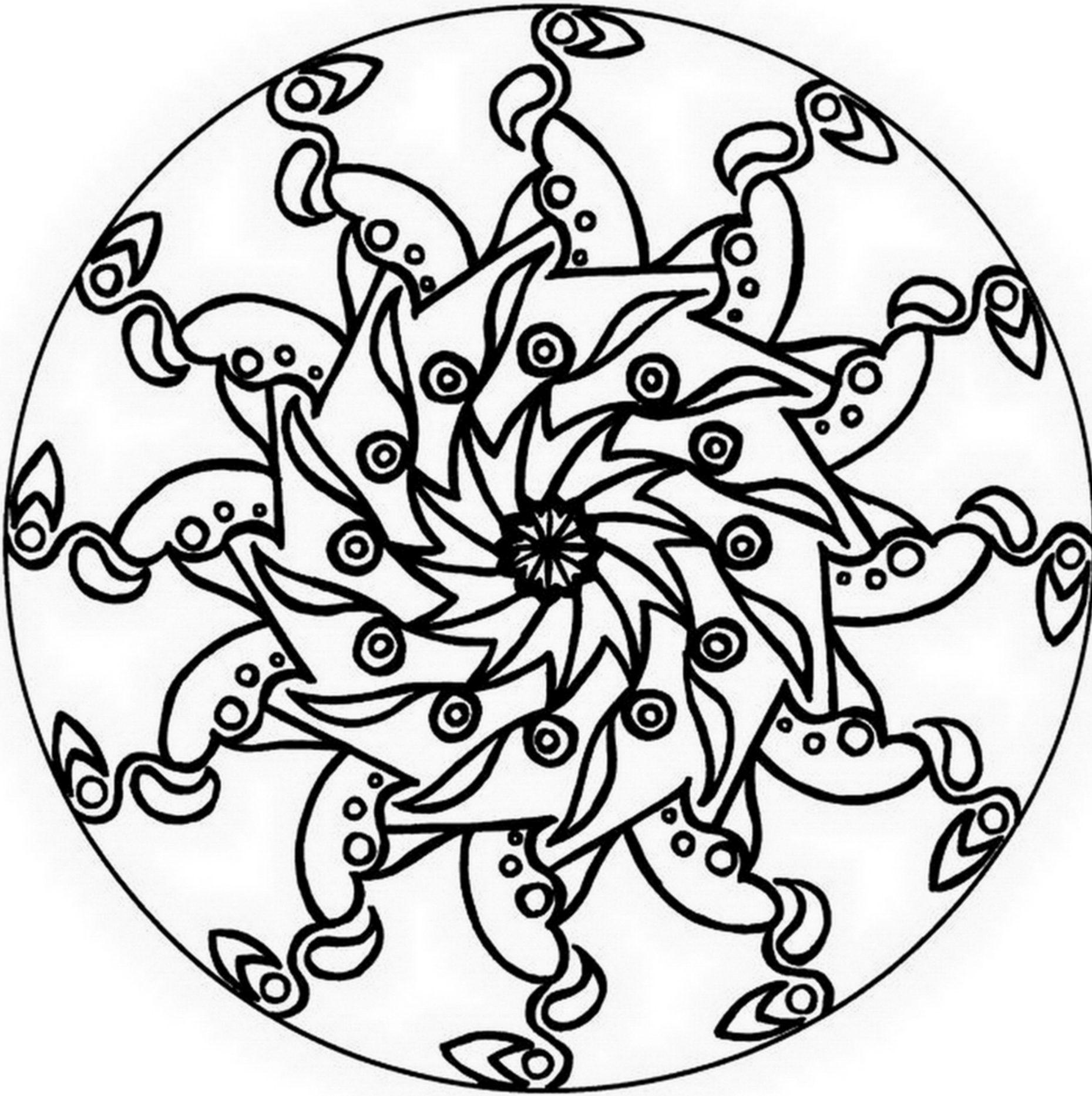


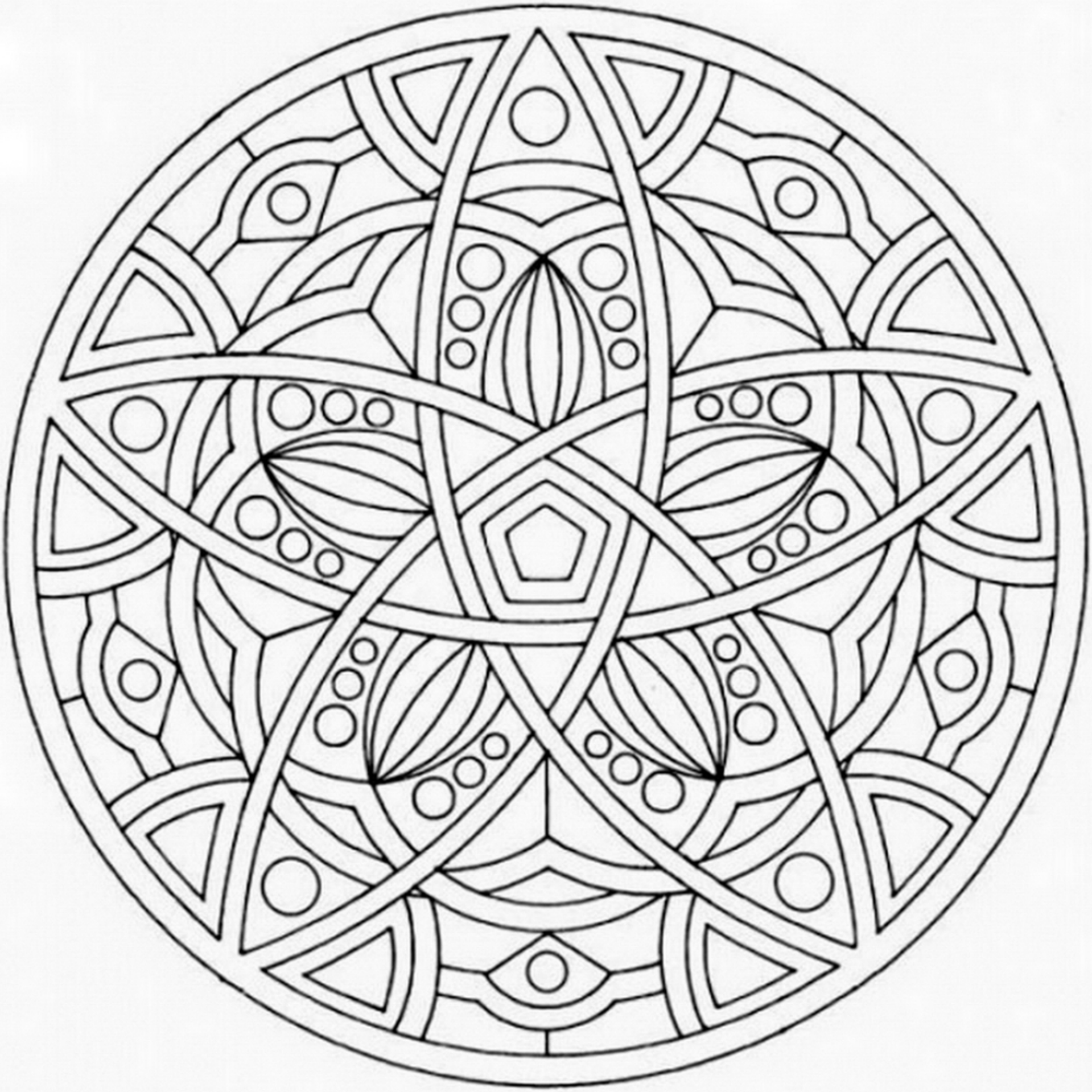




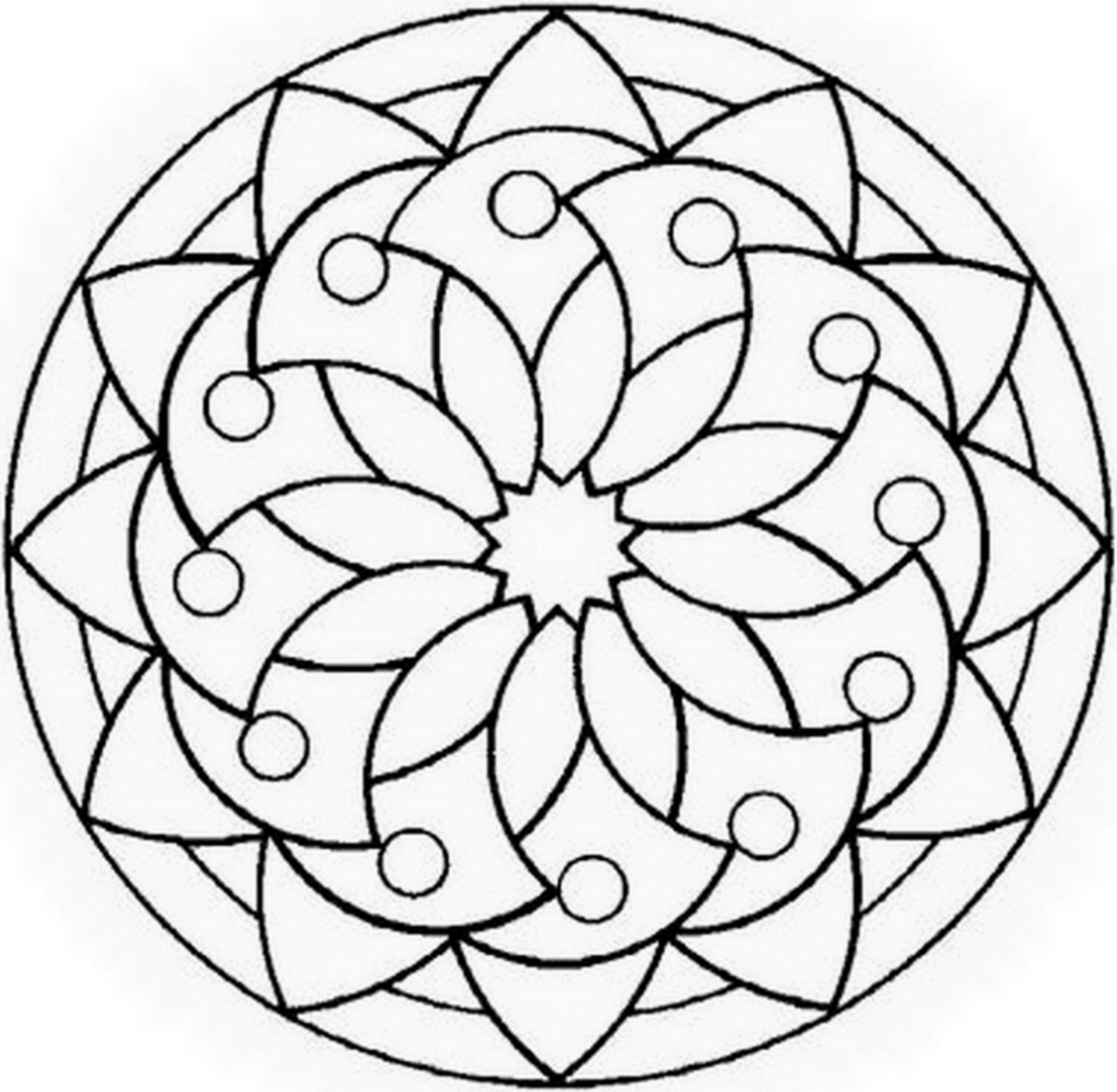




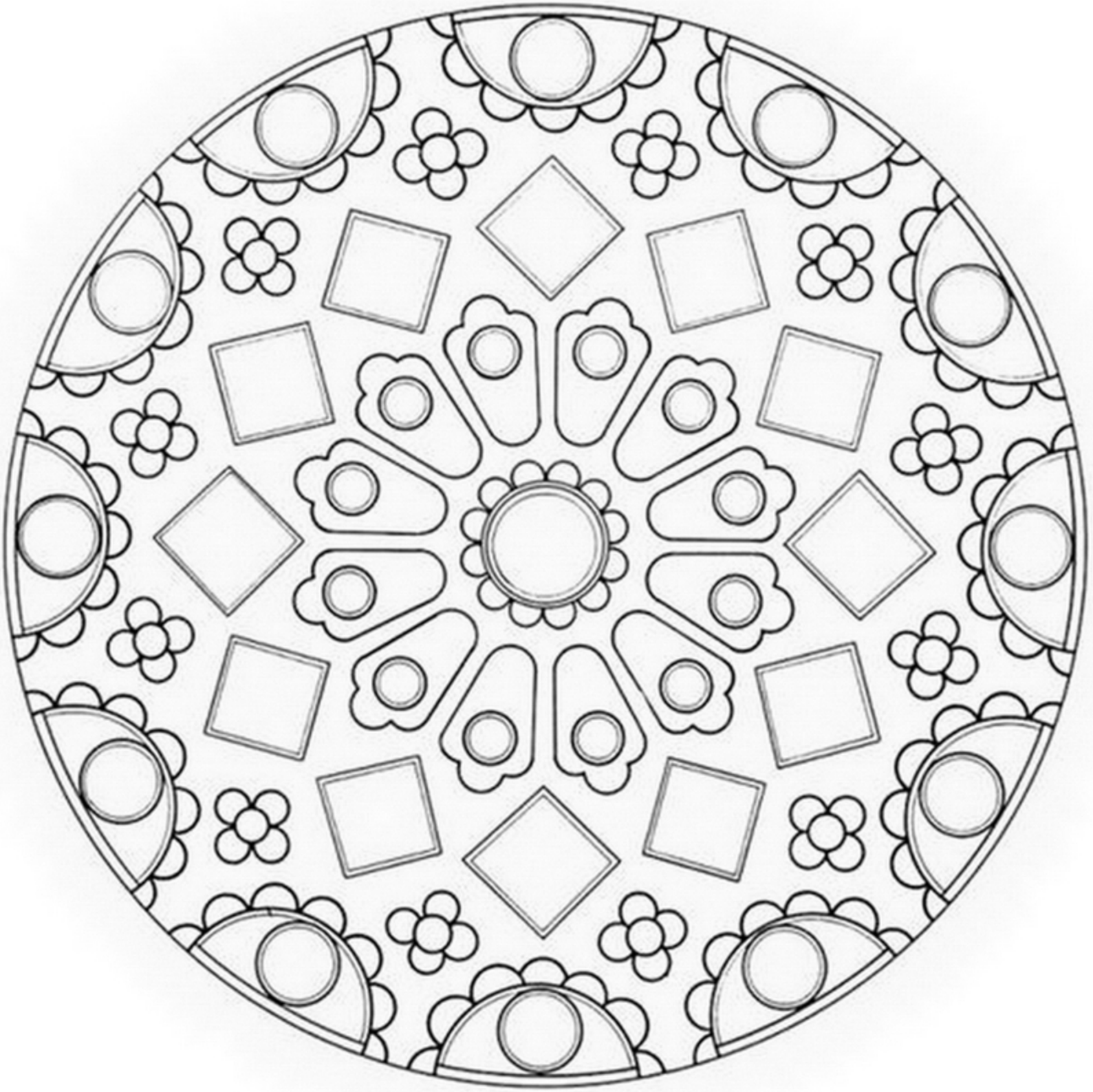


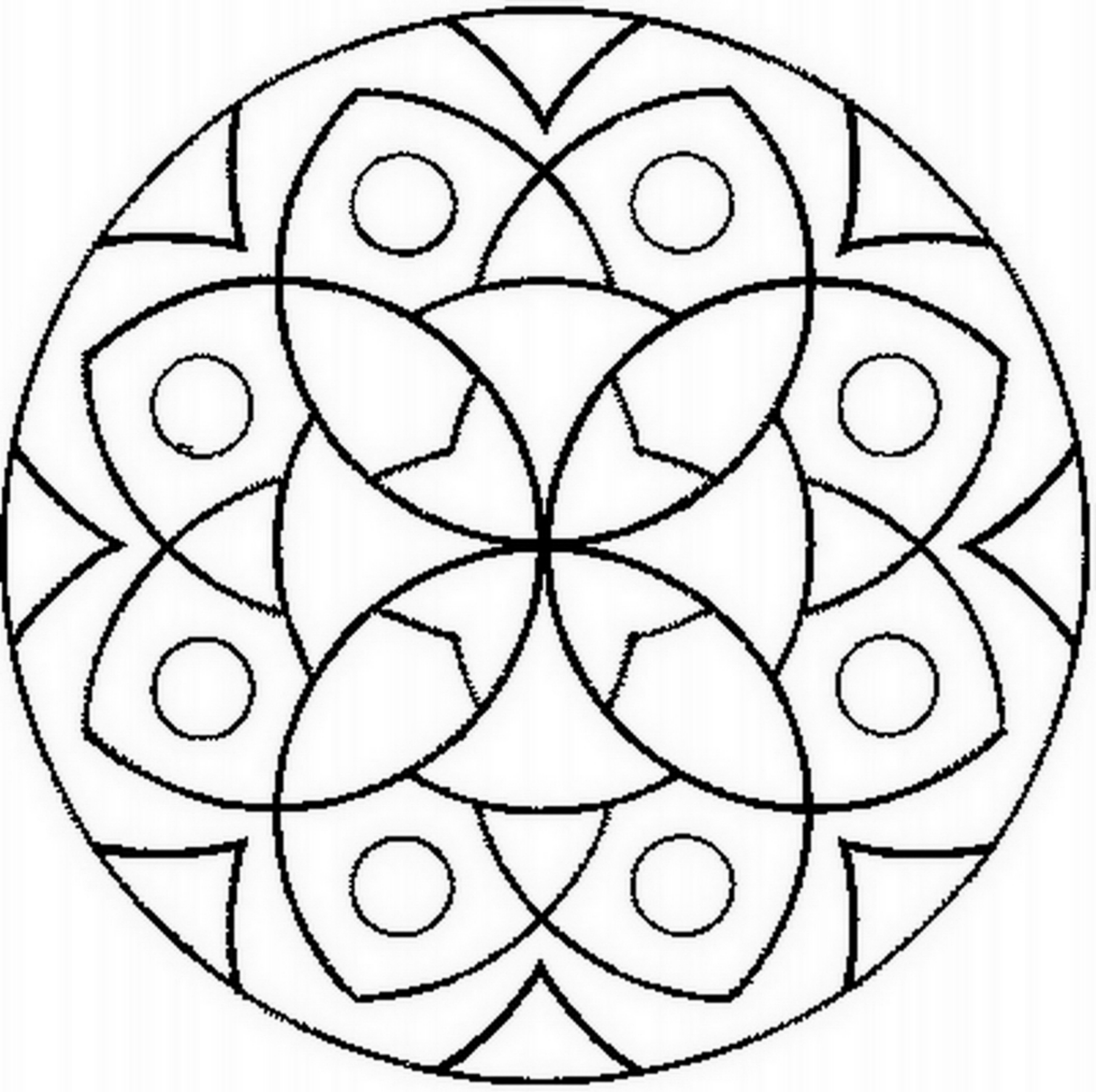


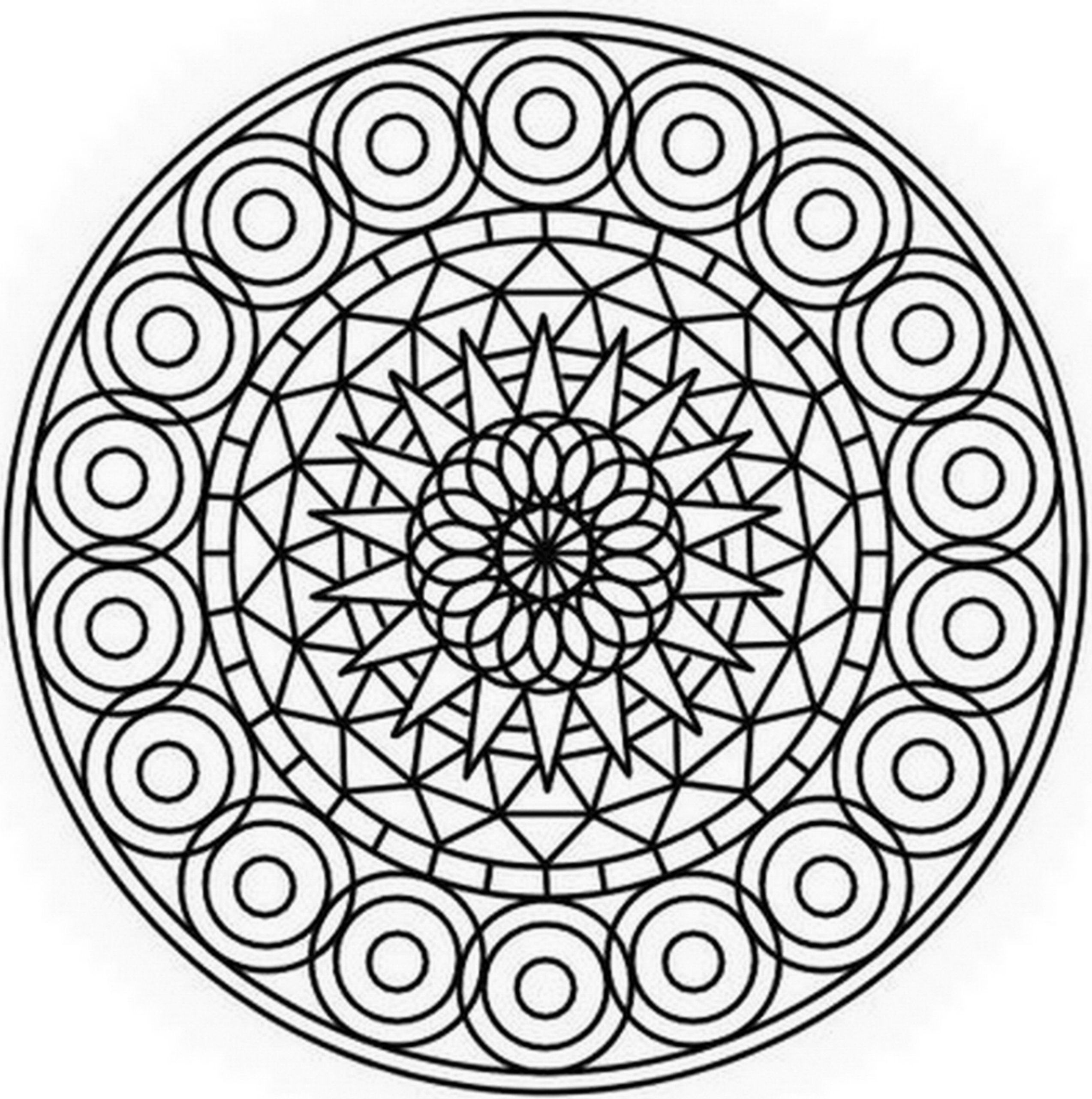
www.photodibujos.com

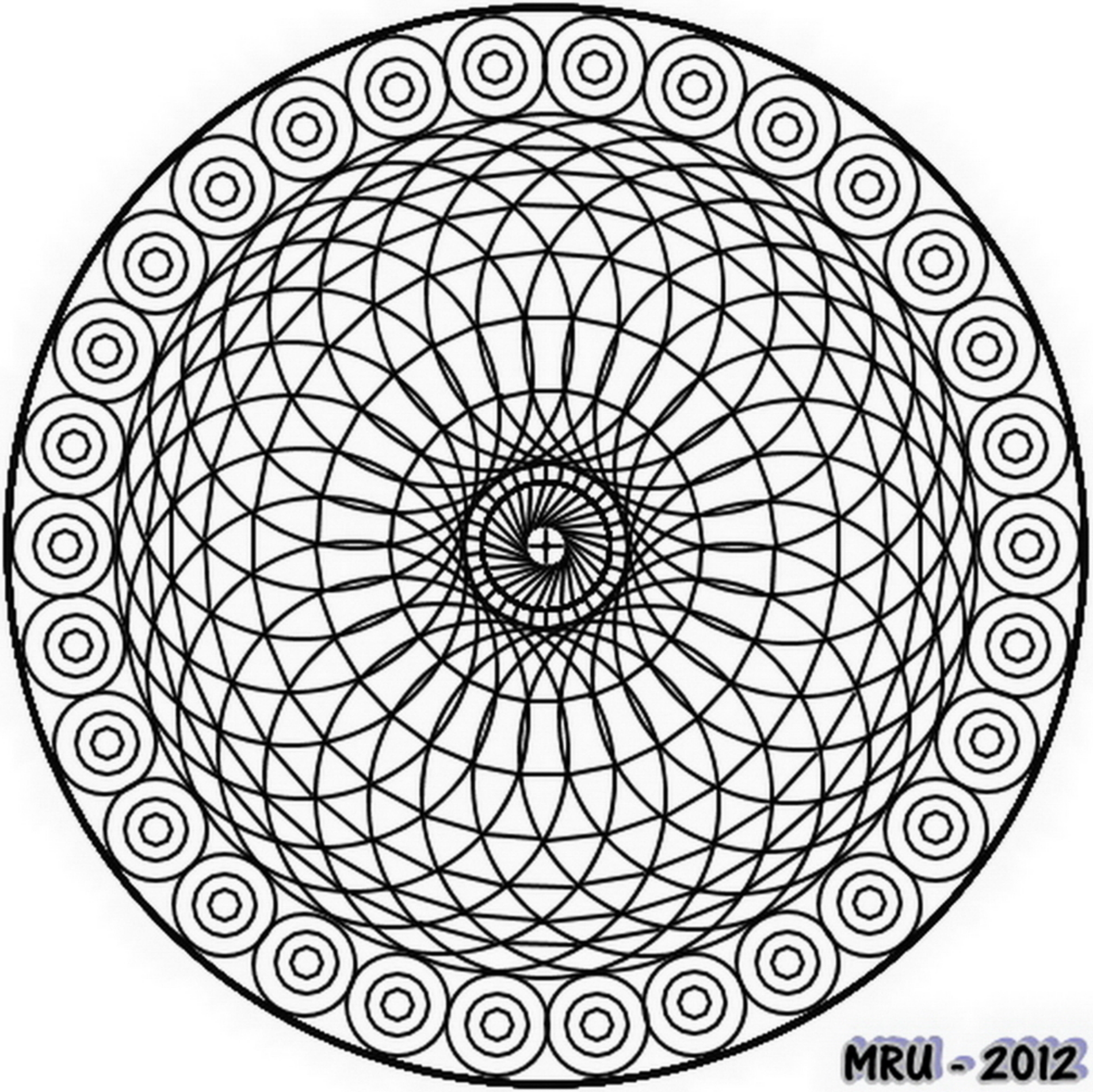


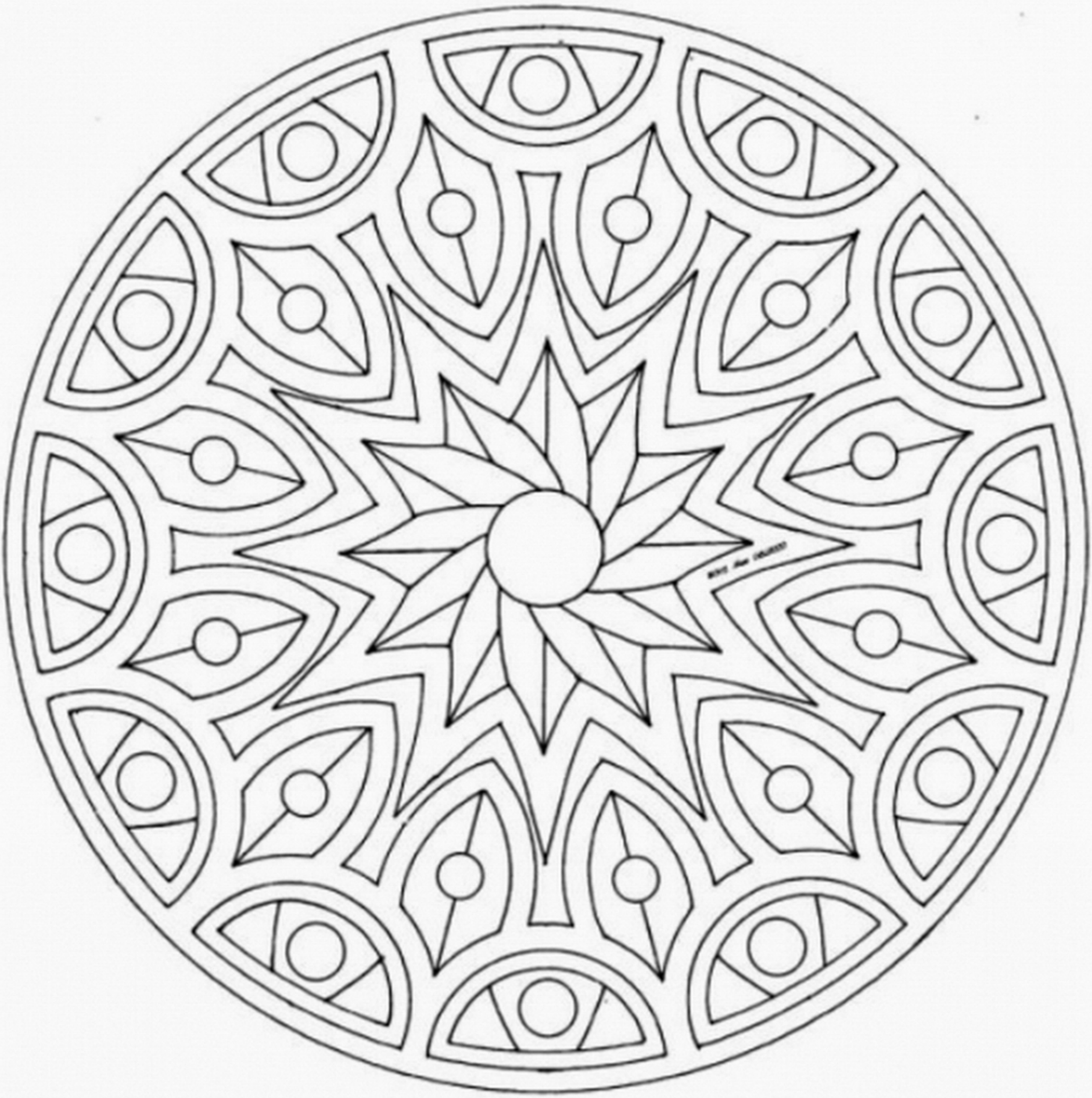
COLORIAGES.BIZ



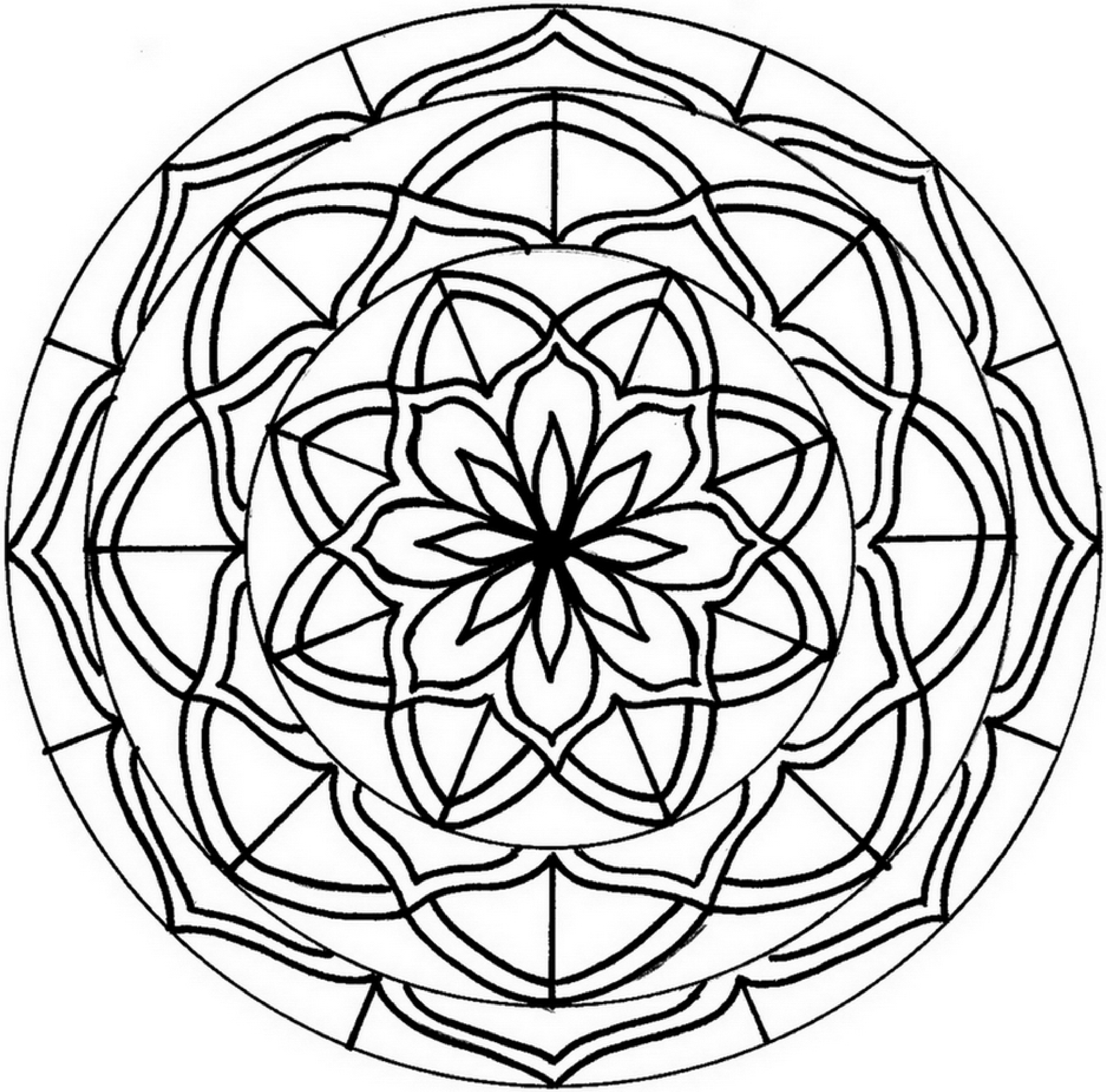


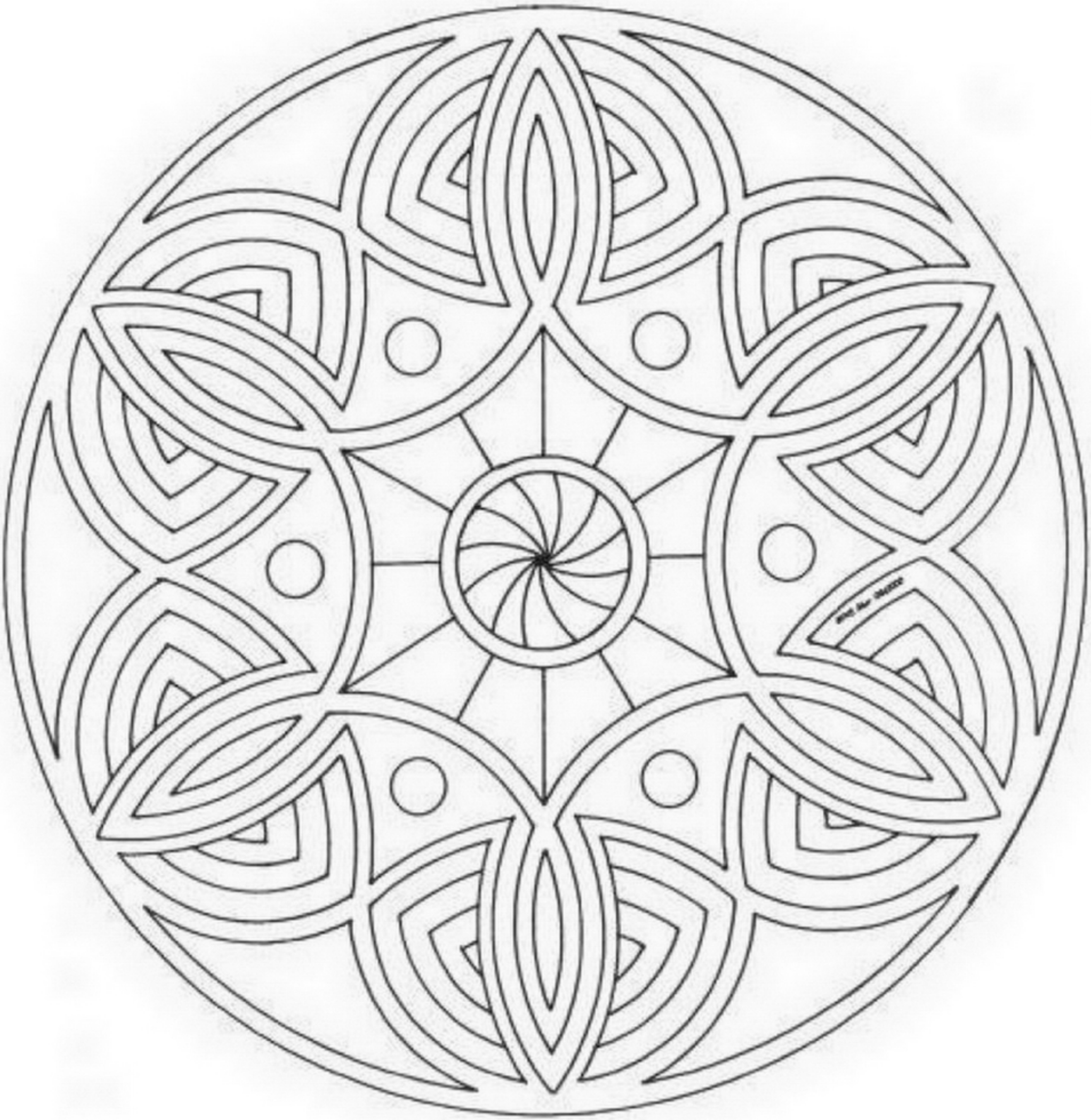


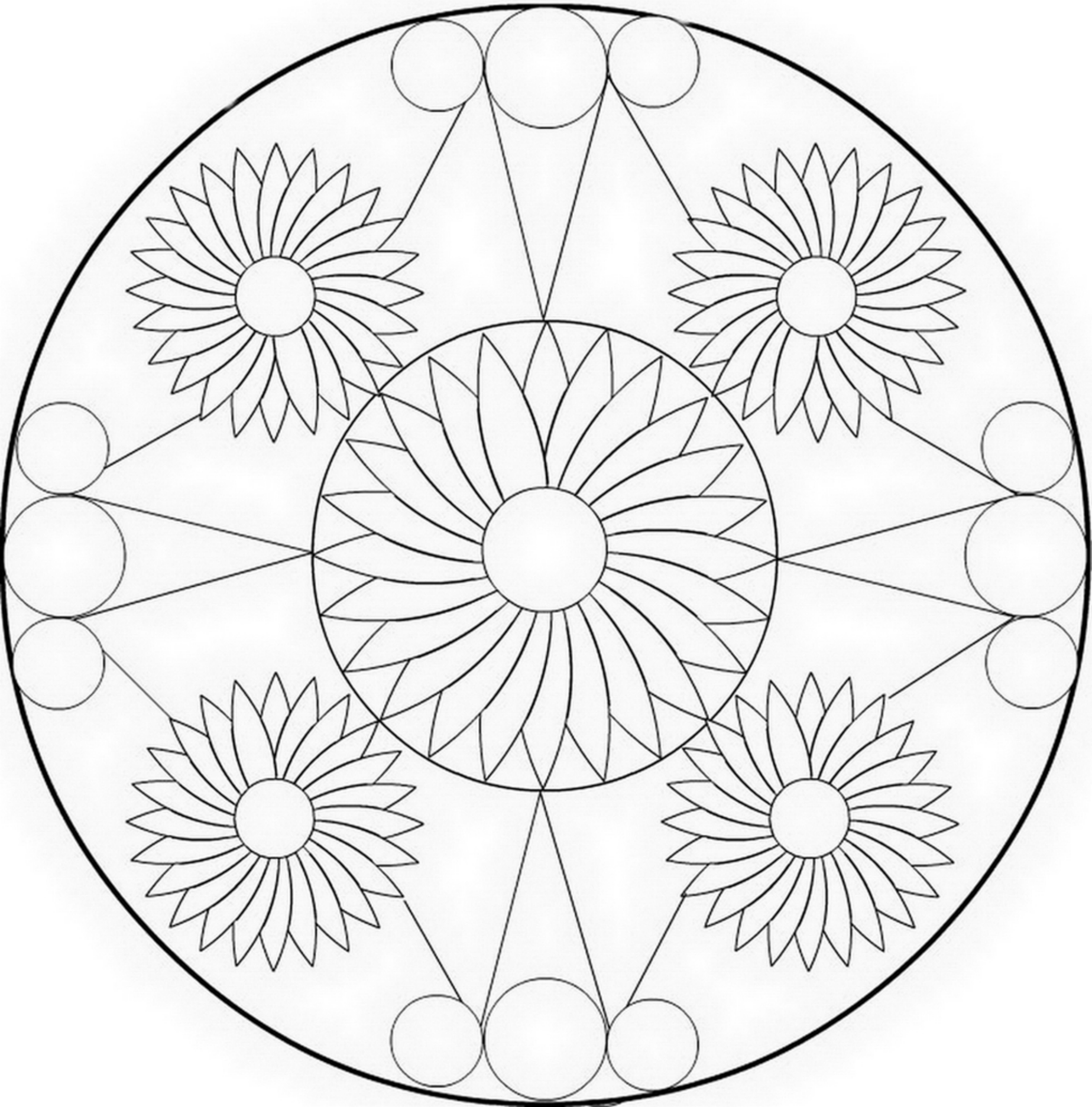

MRU - 2012

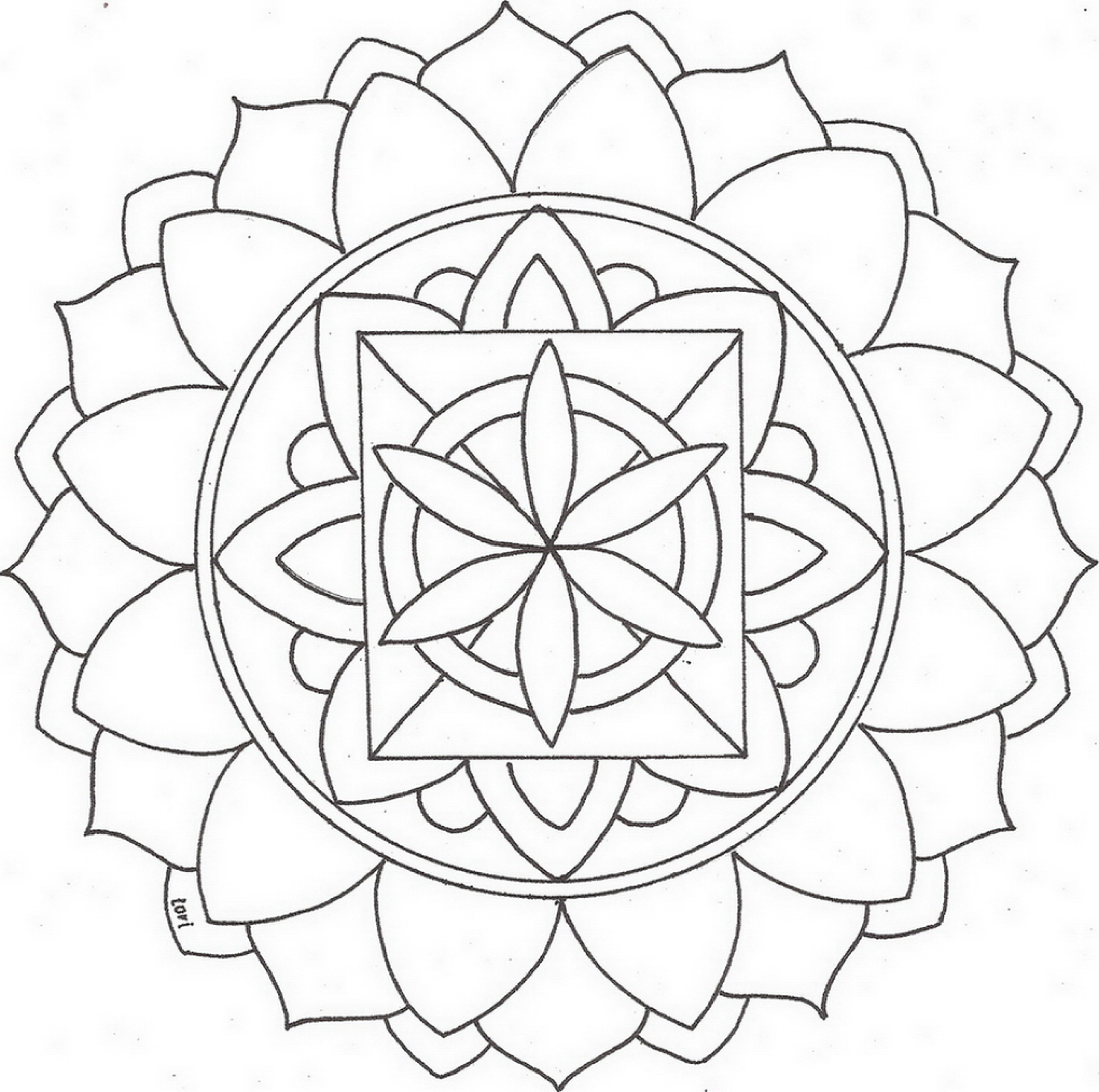


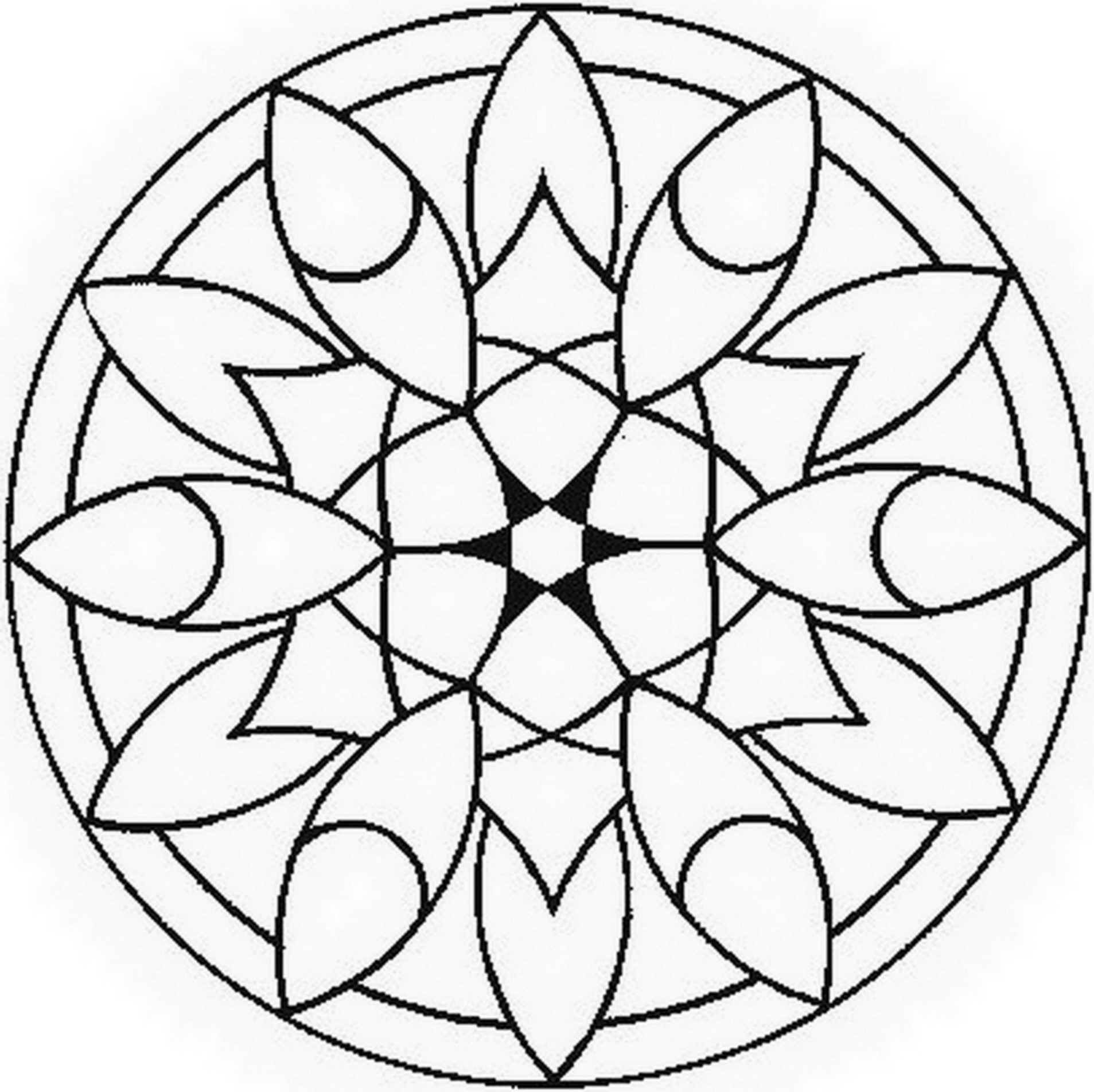
© www.mandalarbre.com / www.schoolplaten.com

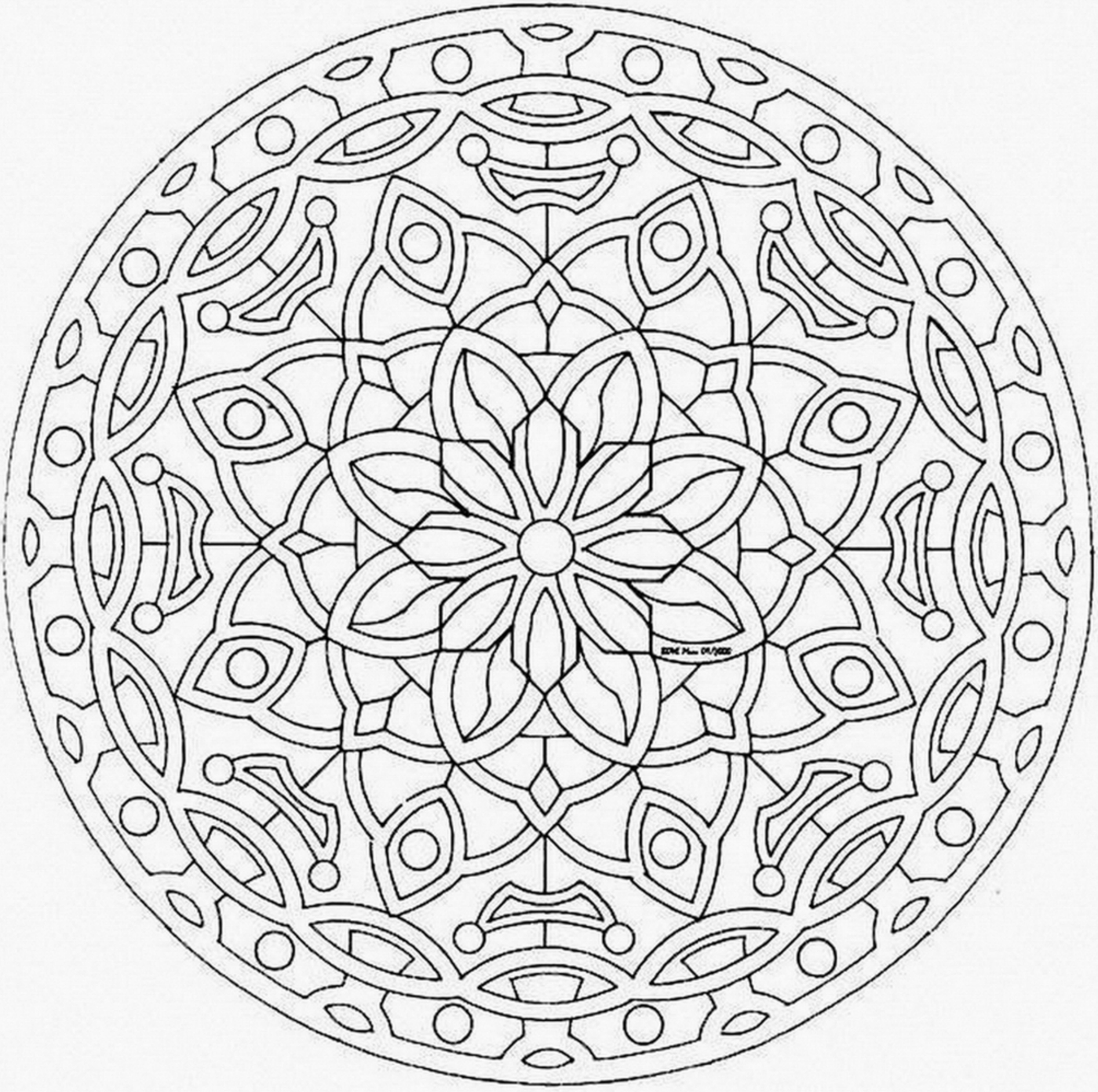


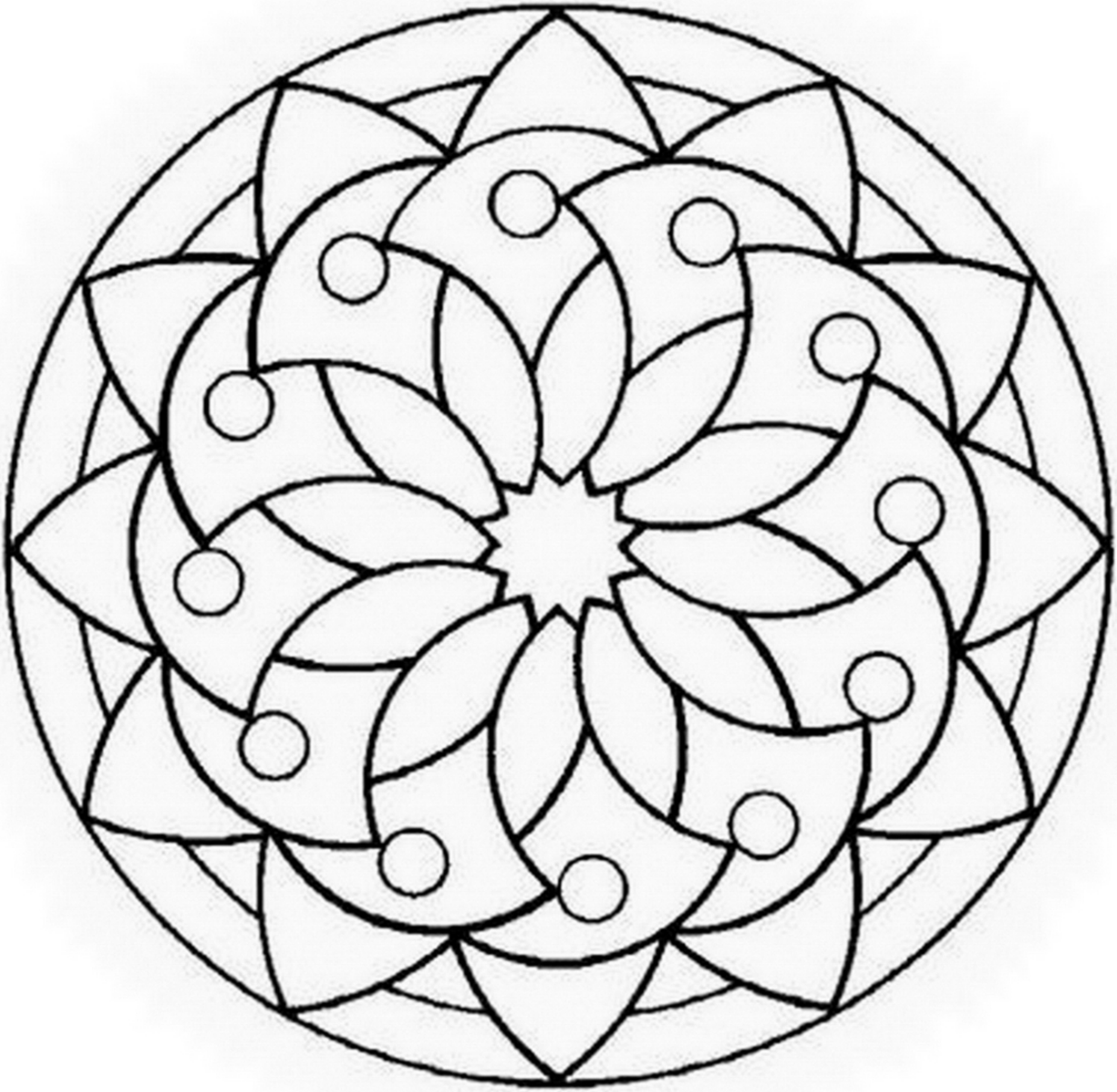




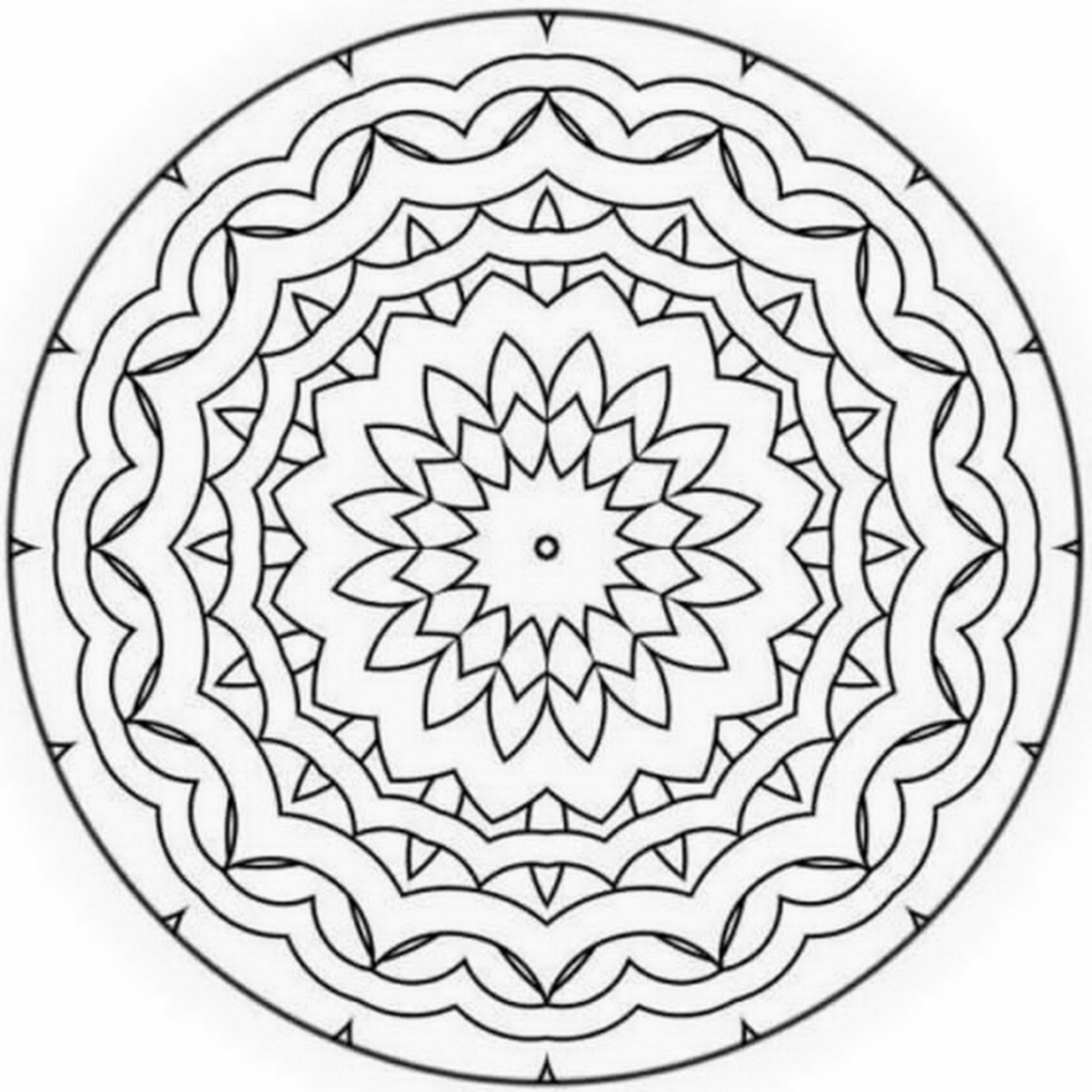

tori

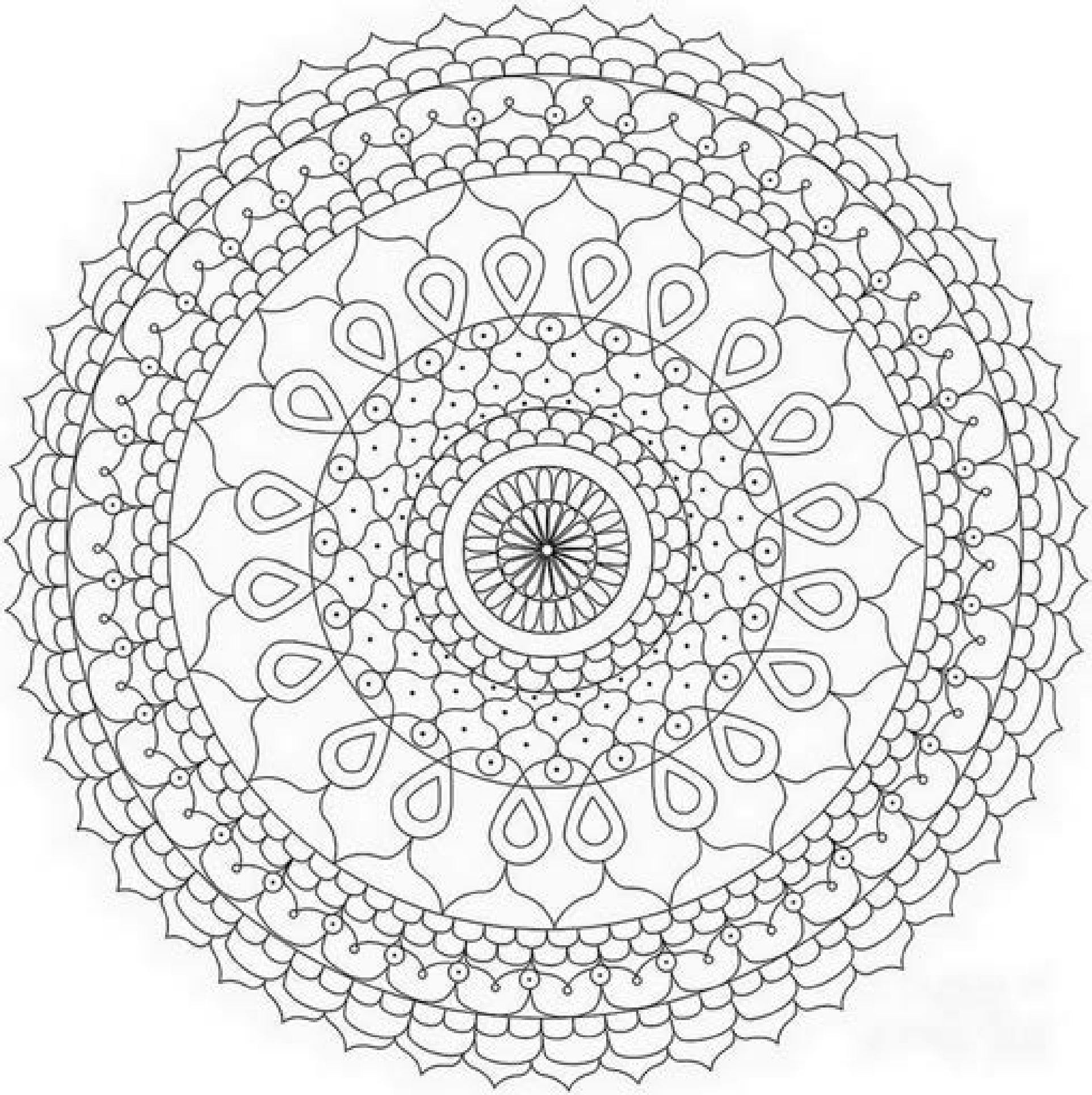


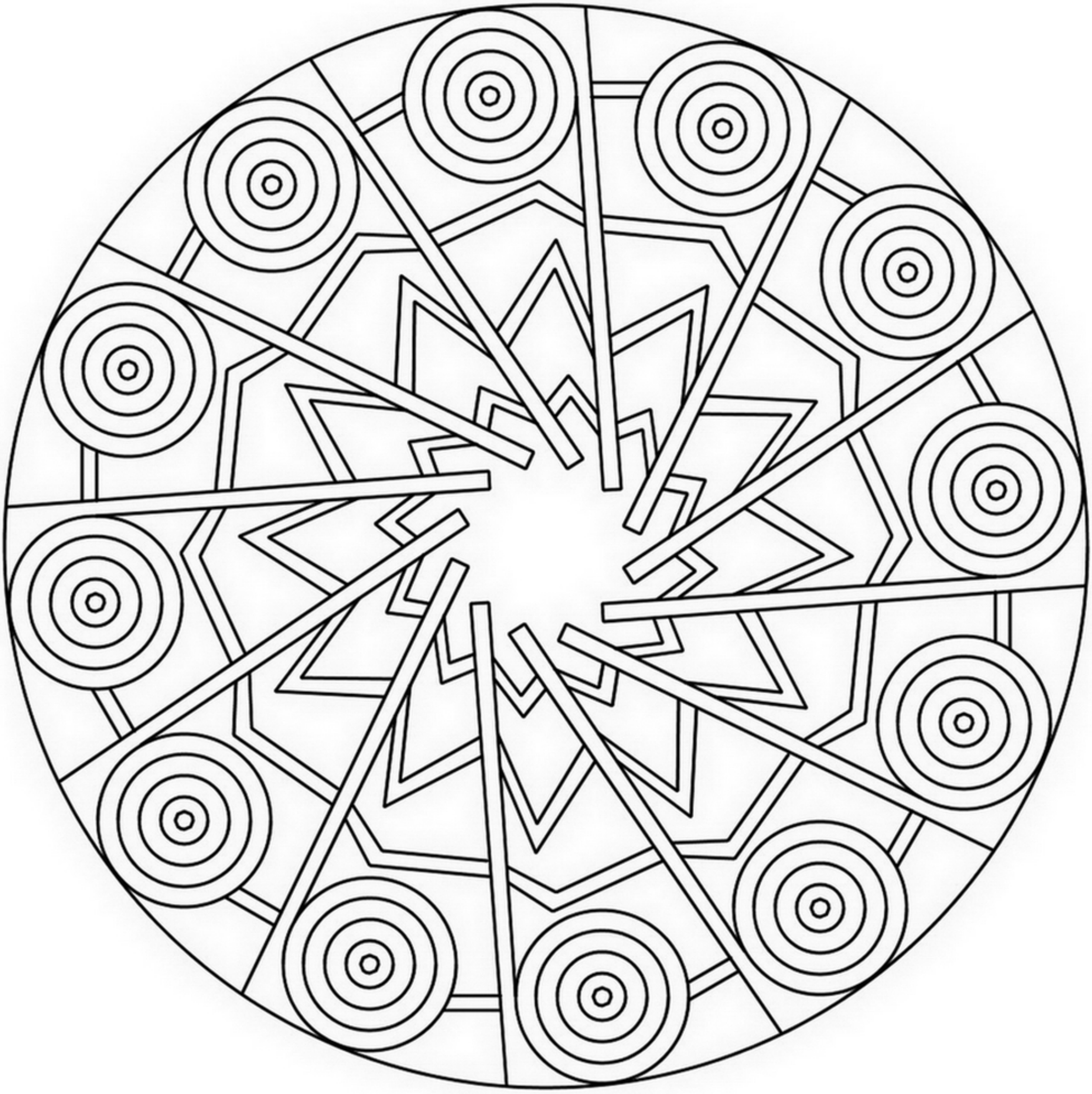


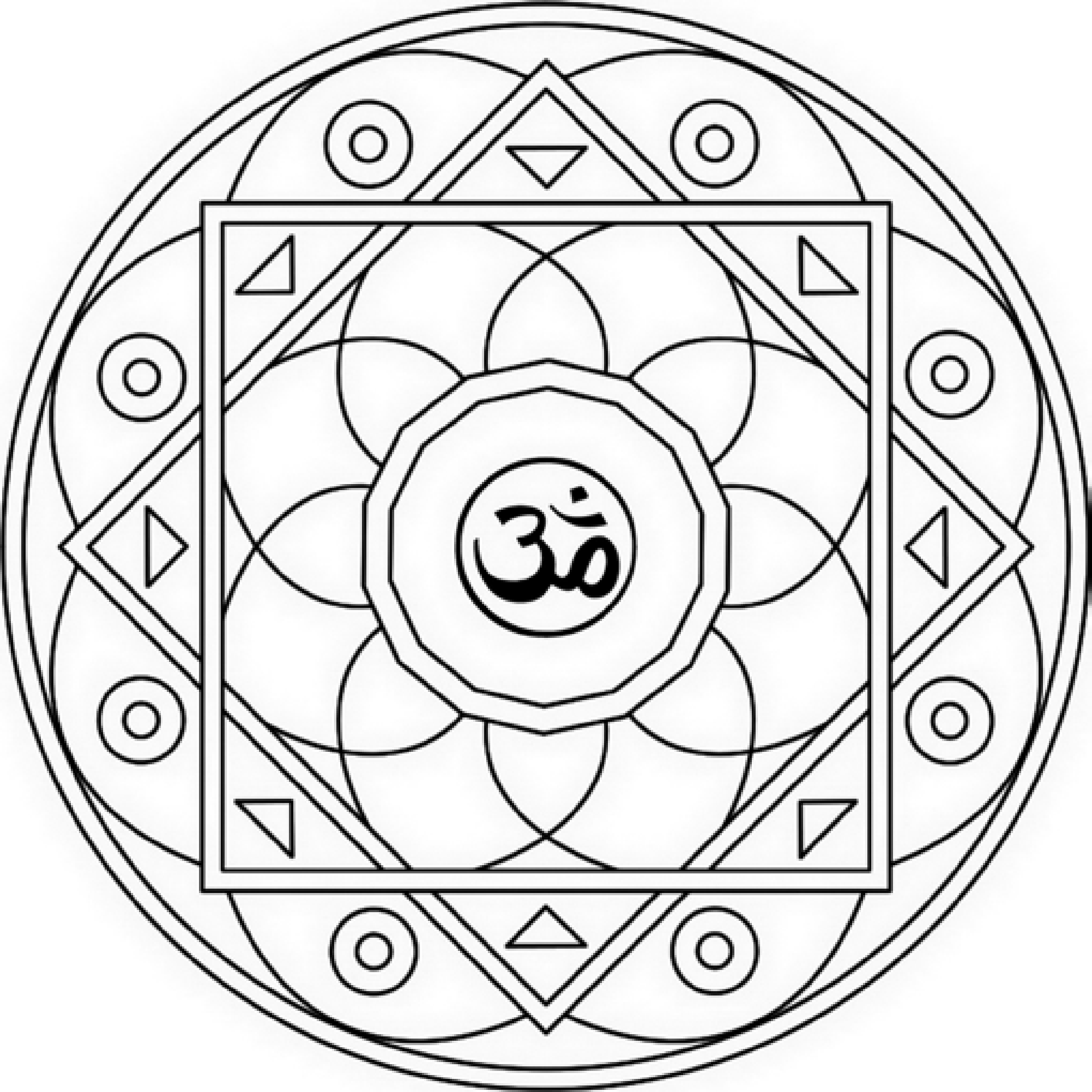


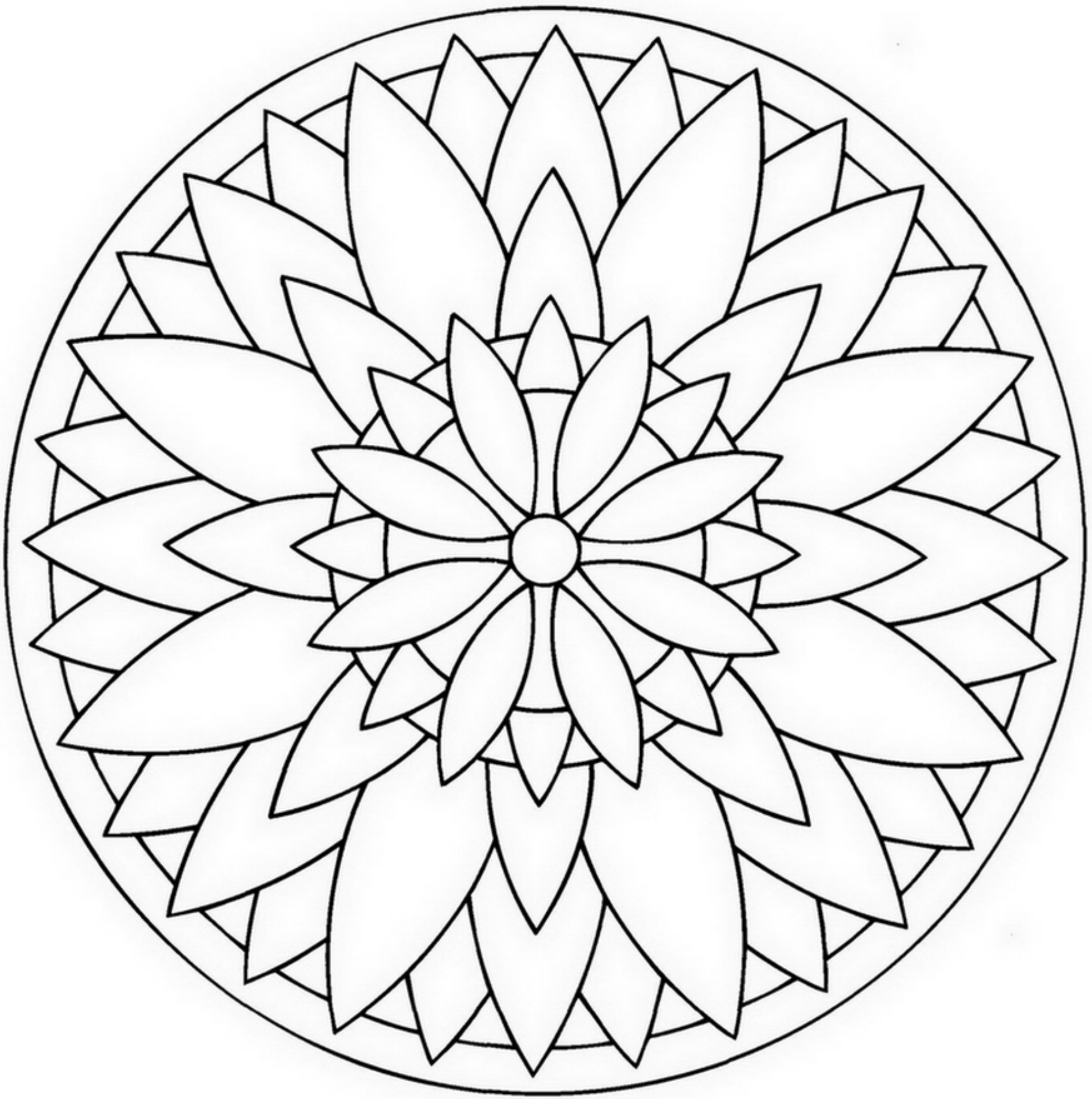
COLORIAGES.BIZ

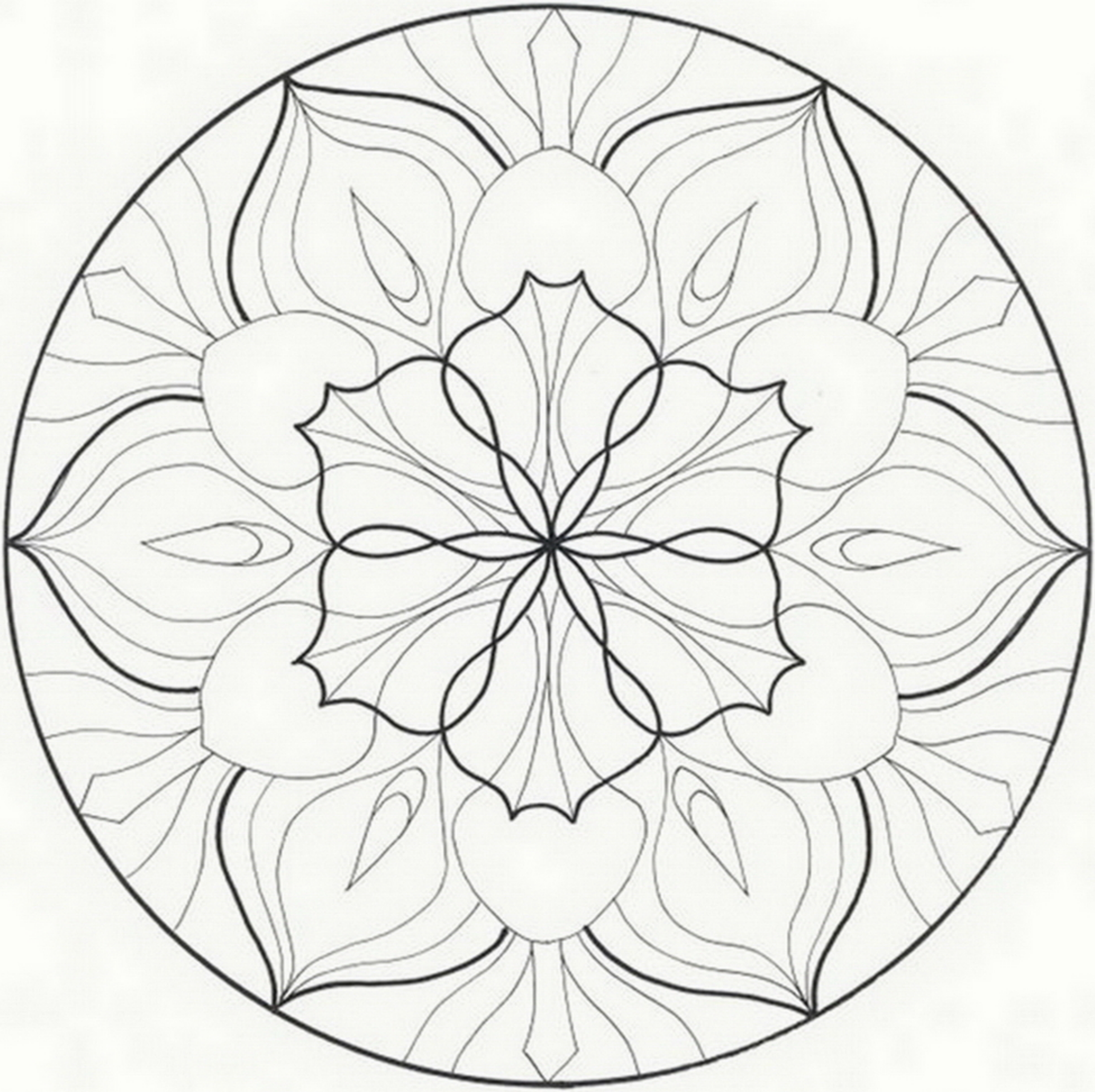


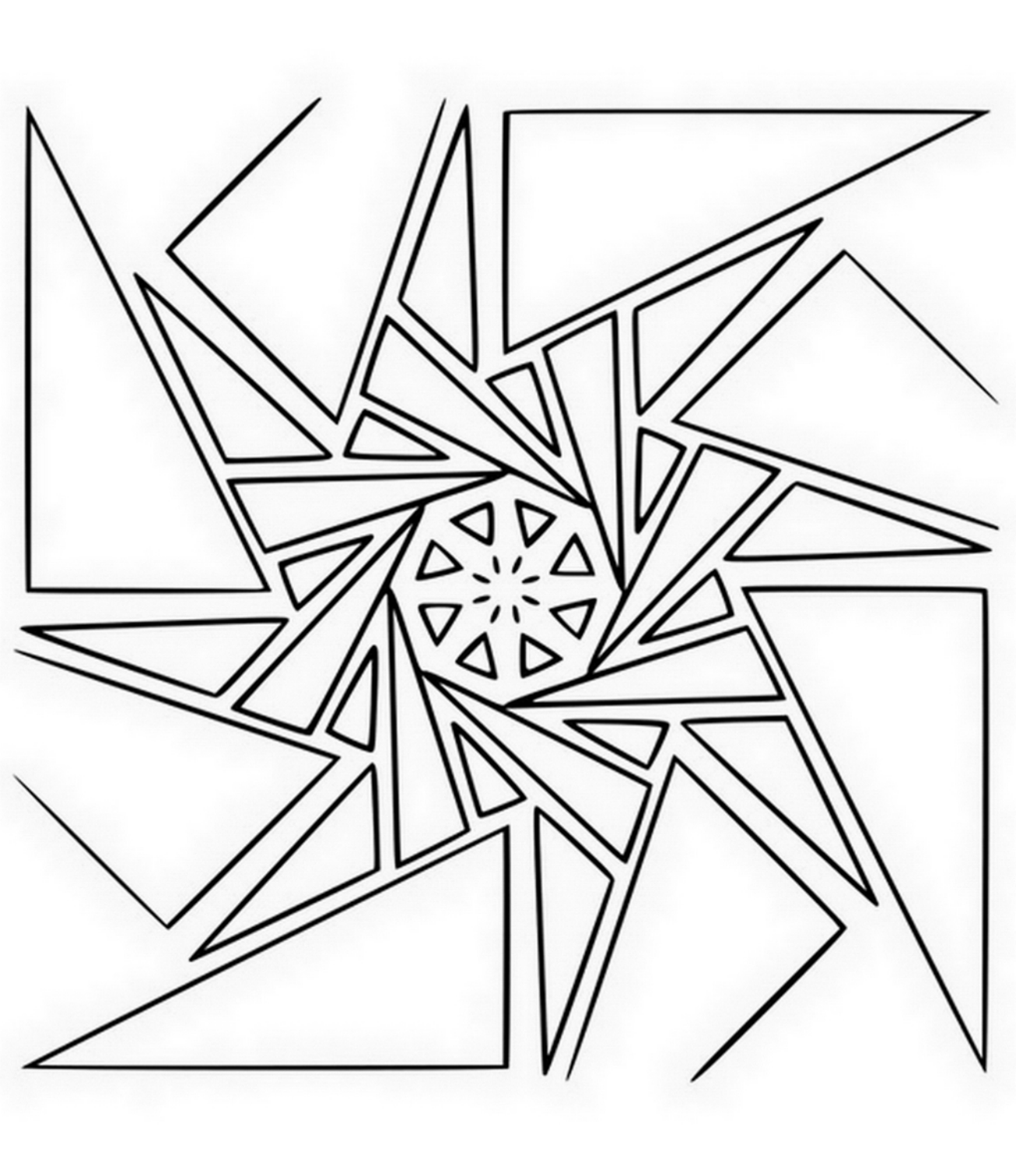


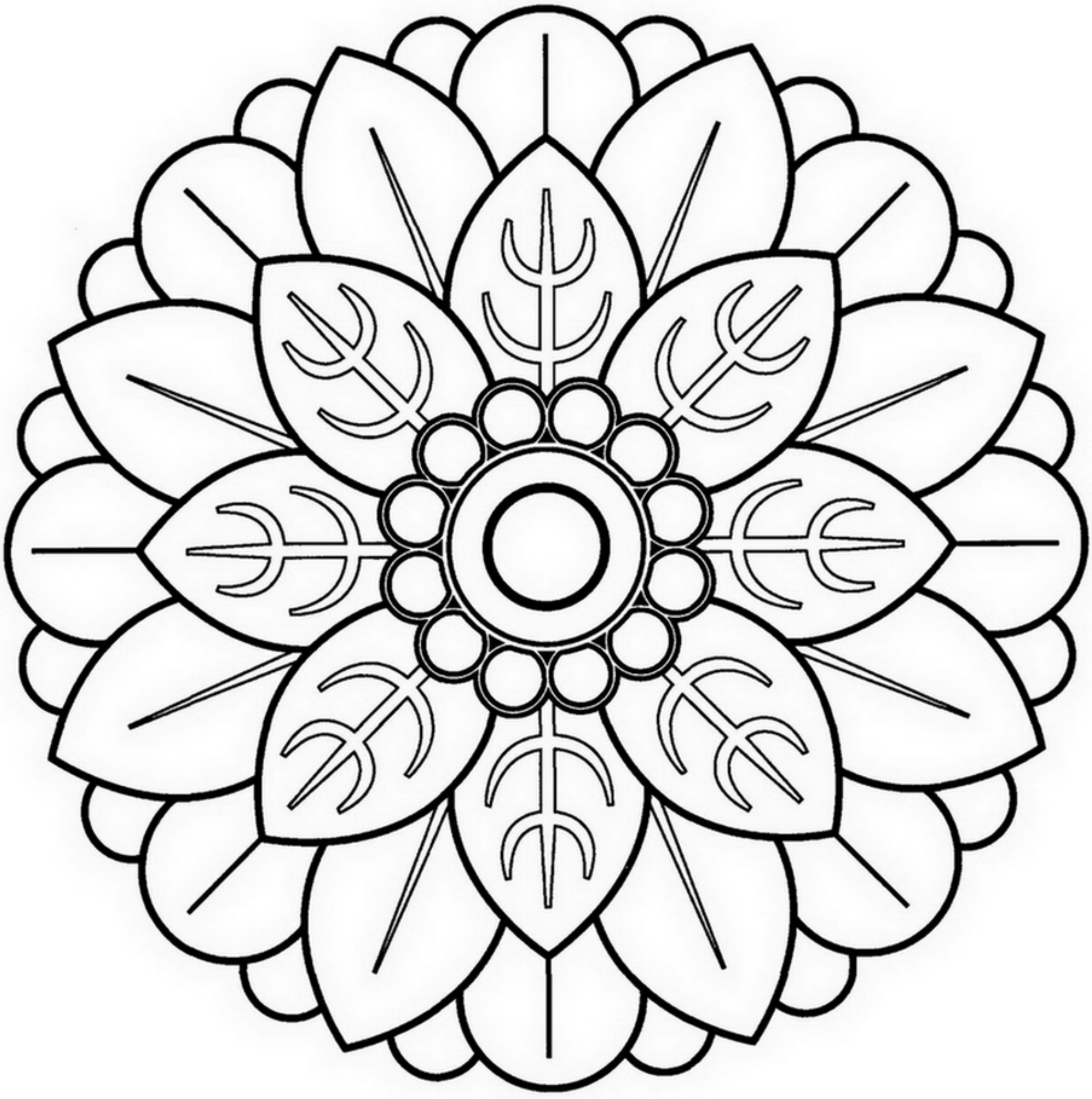


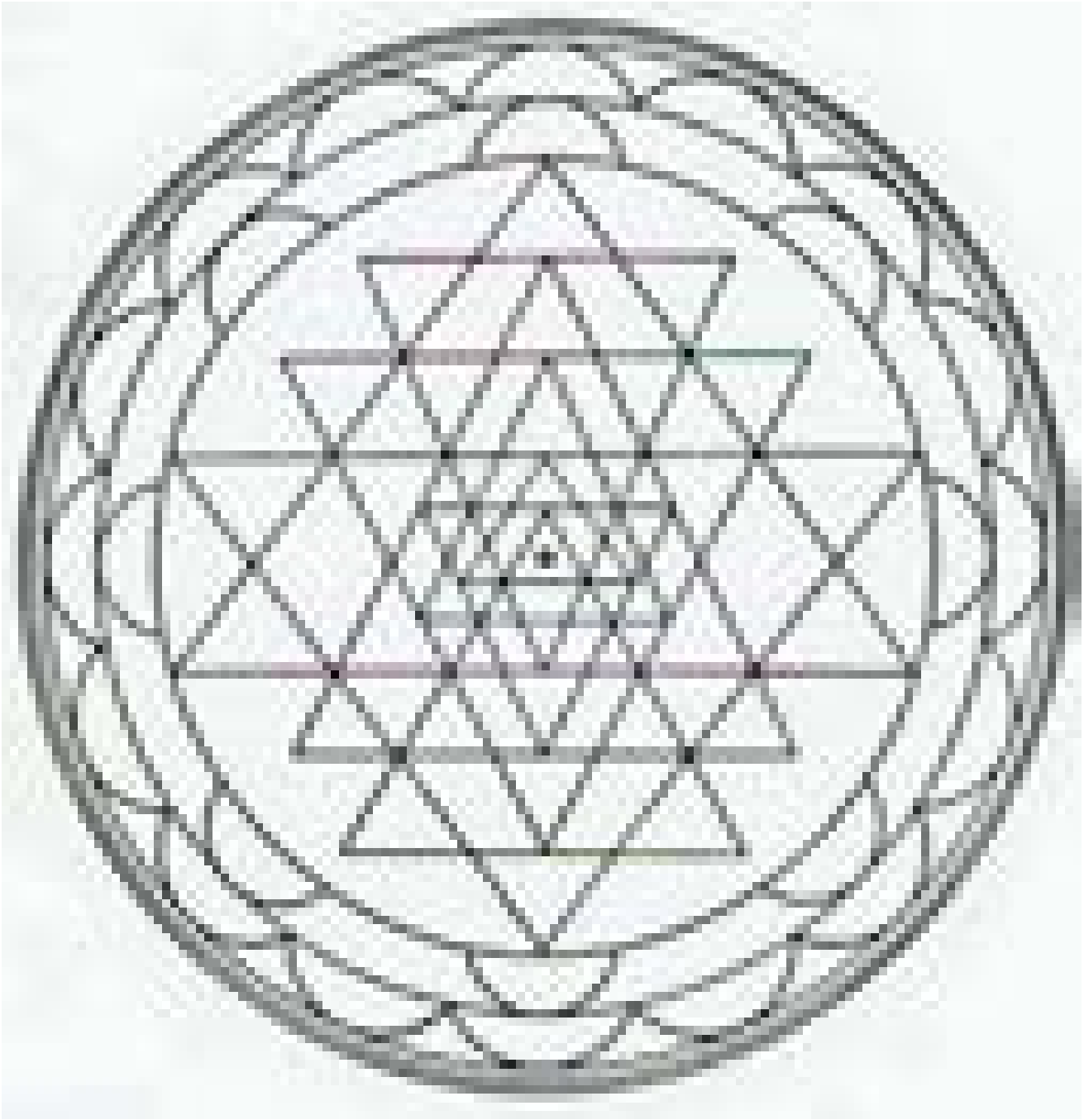

ॐ

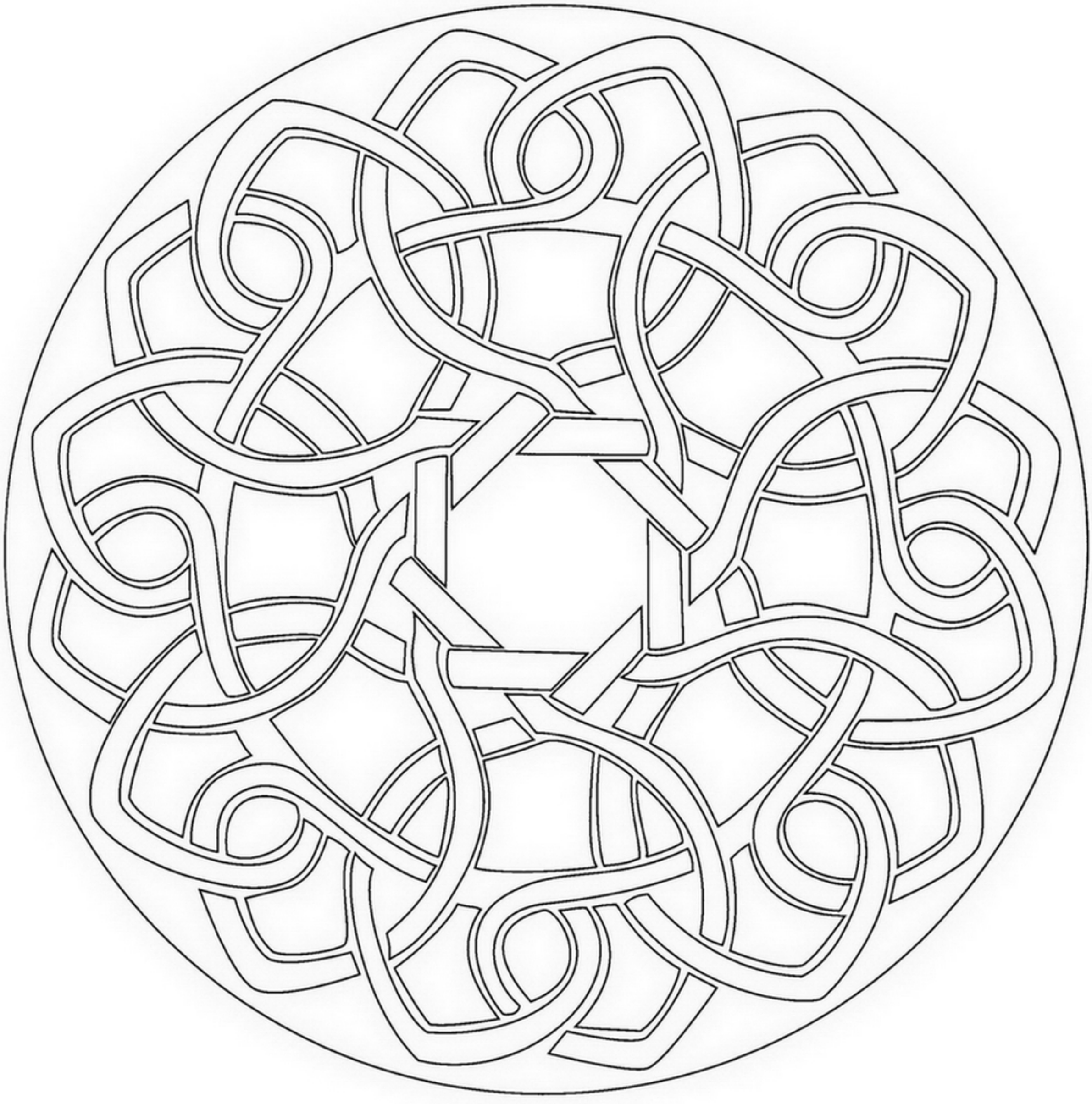


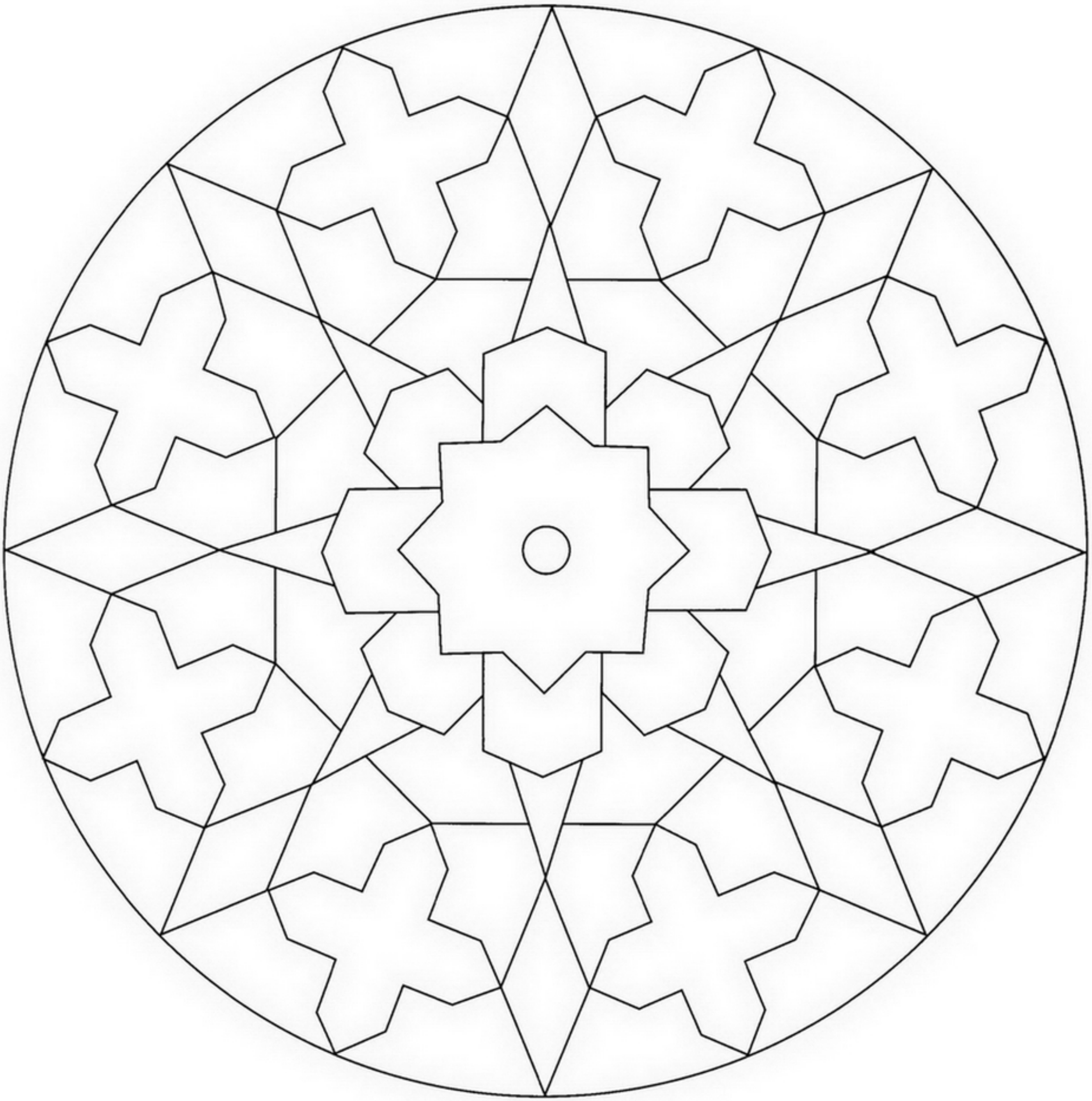


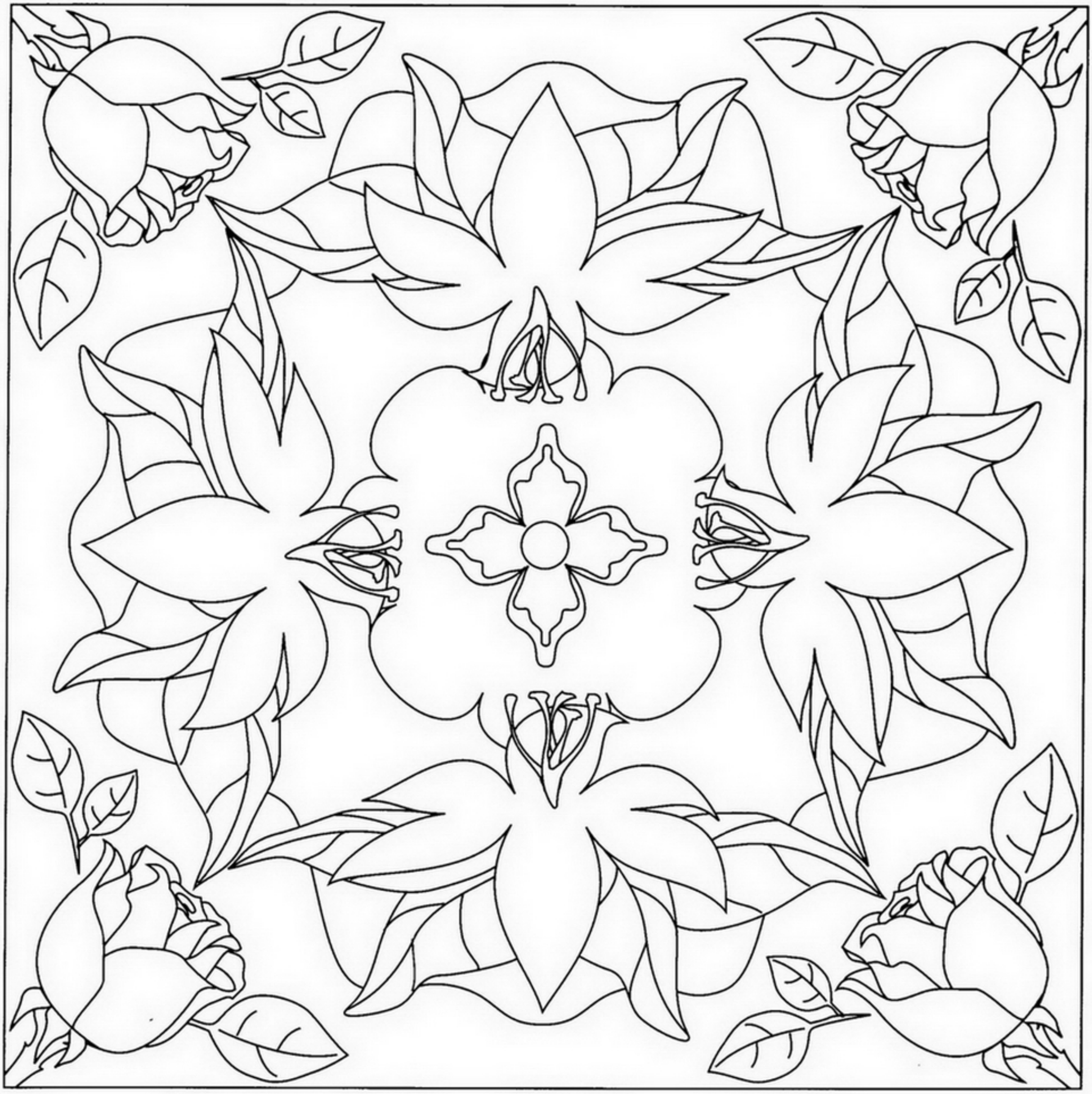


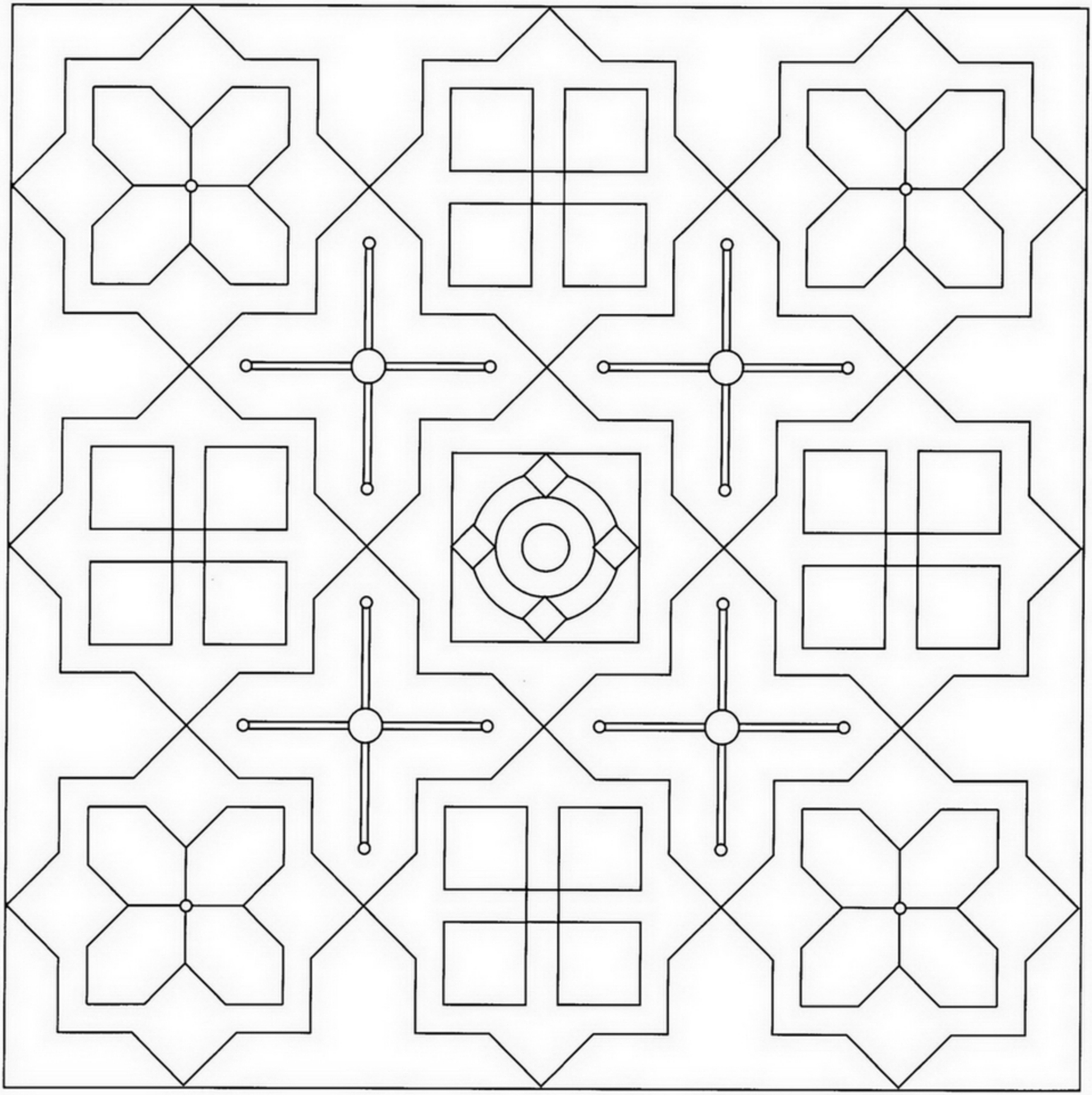


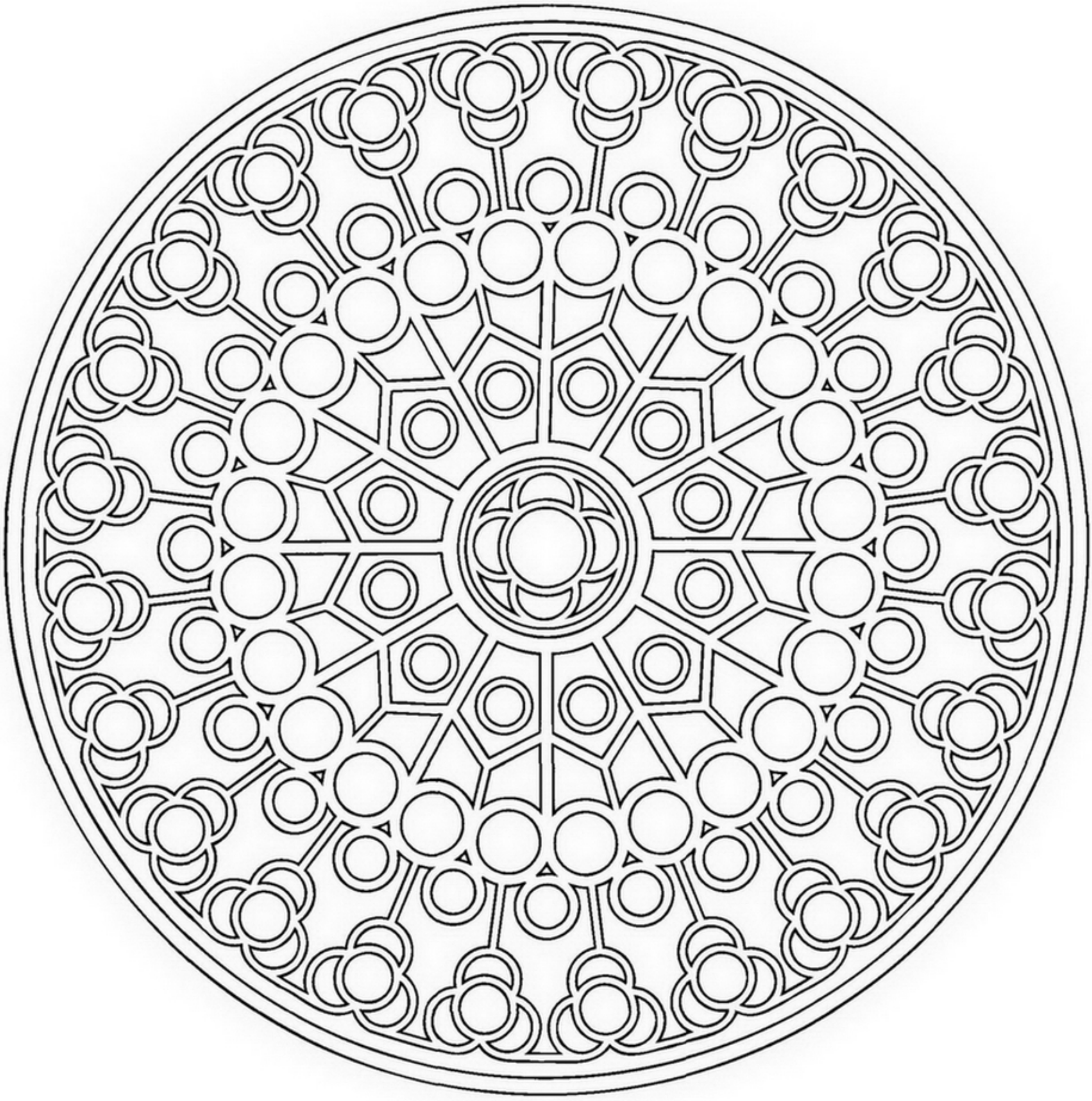


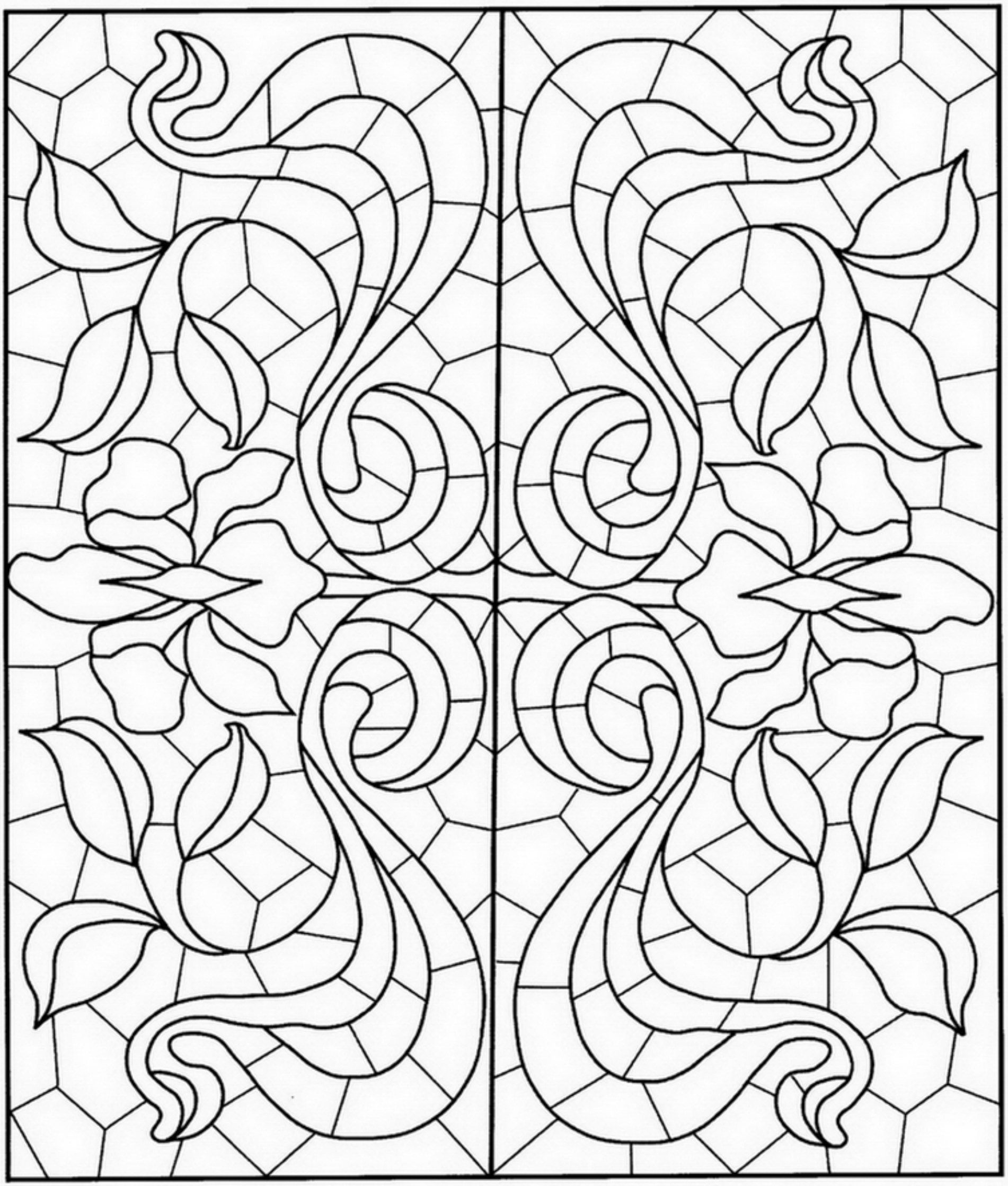


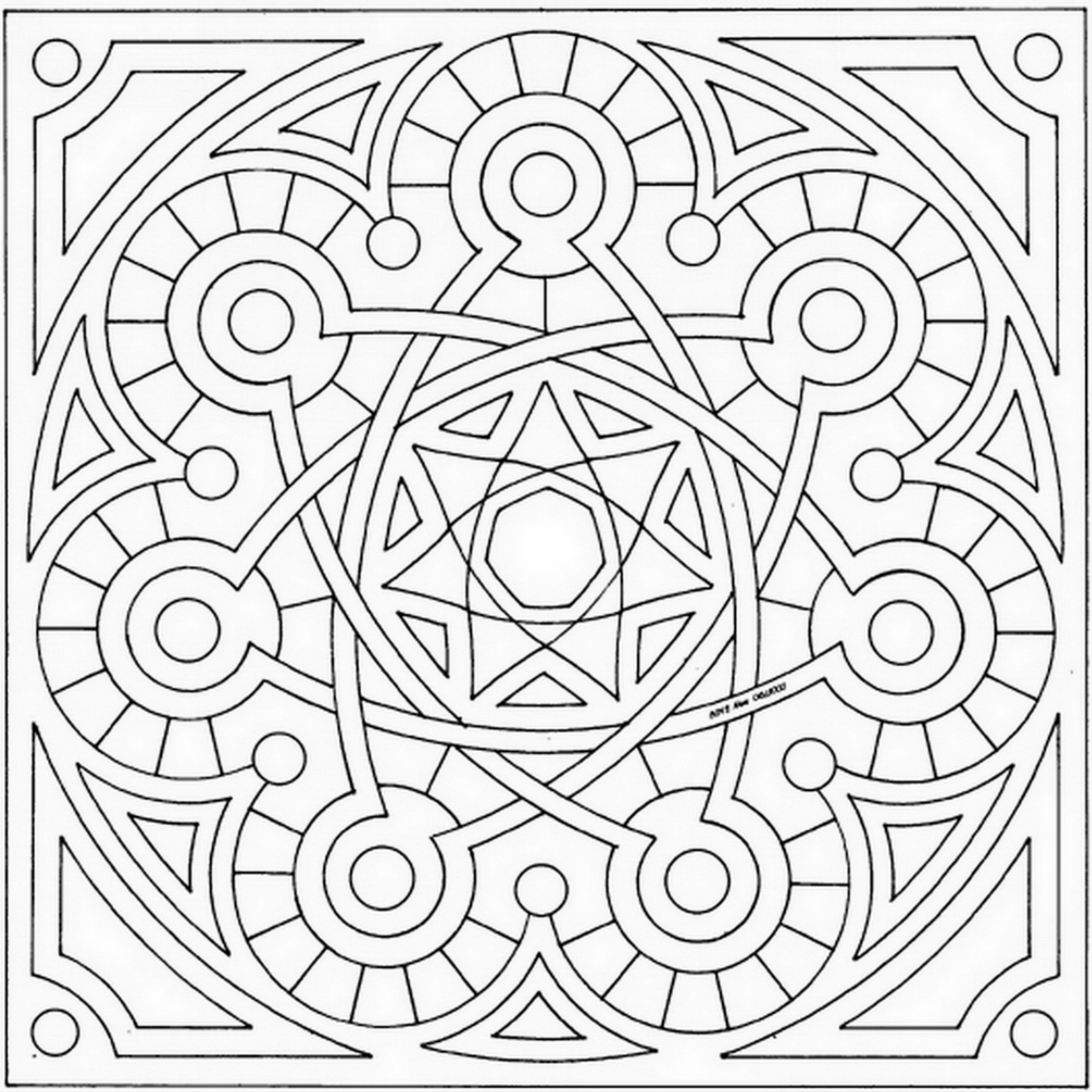


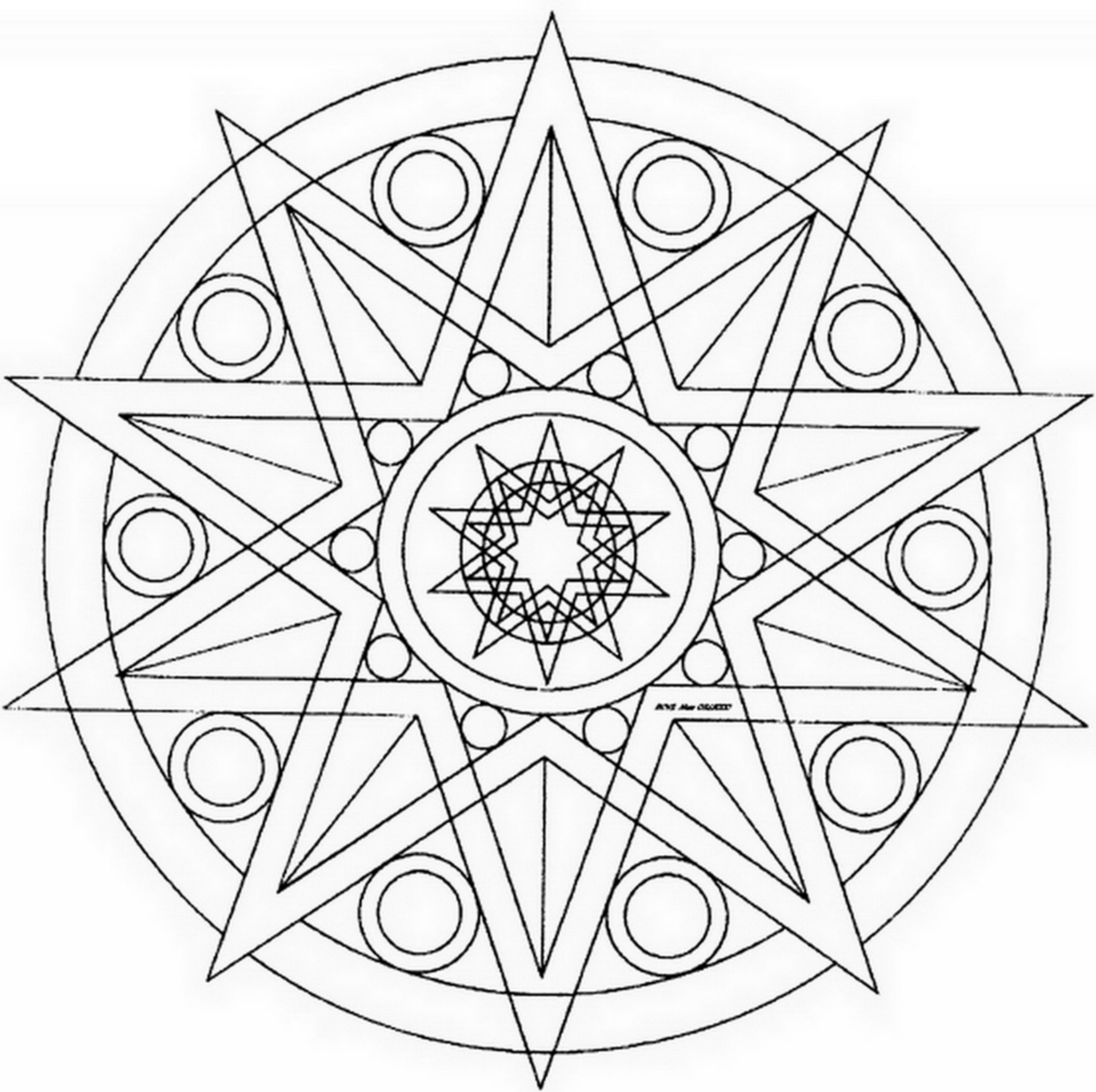


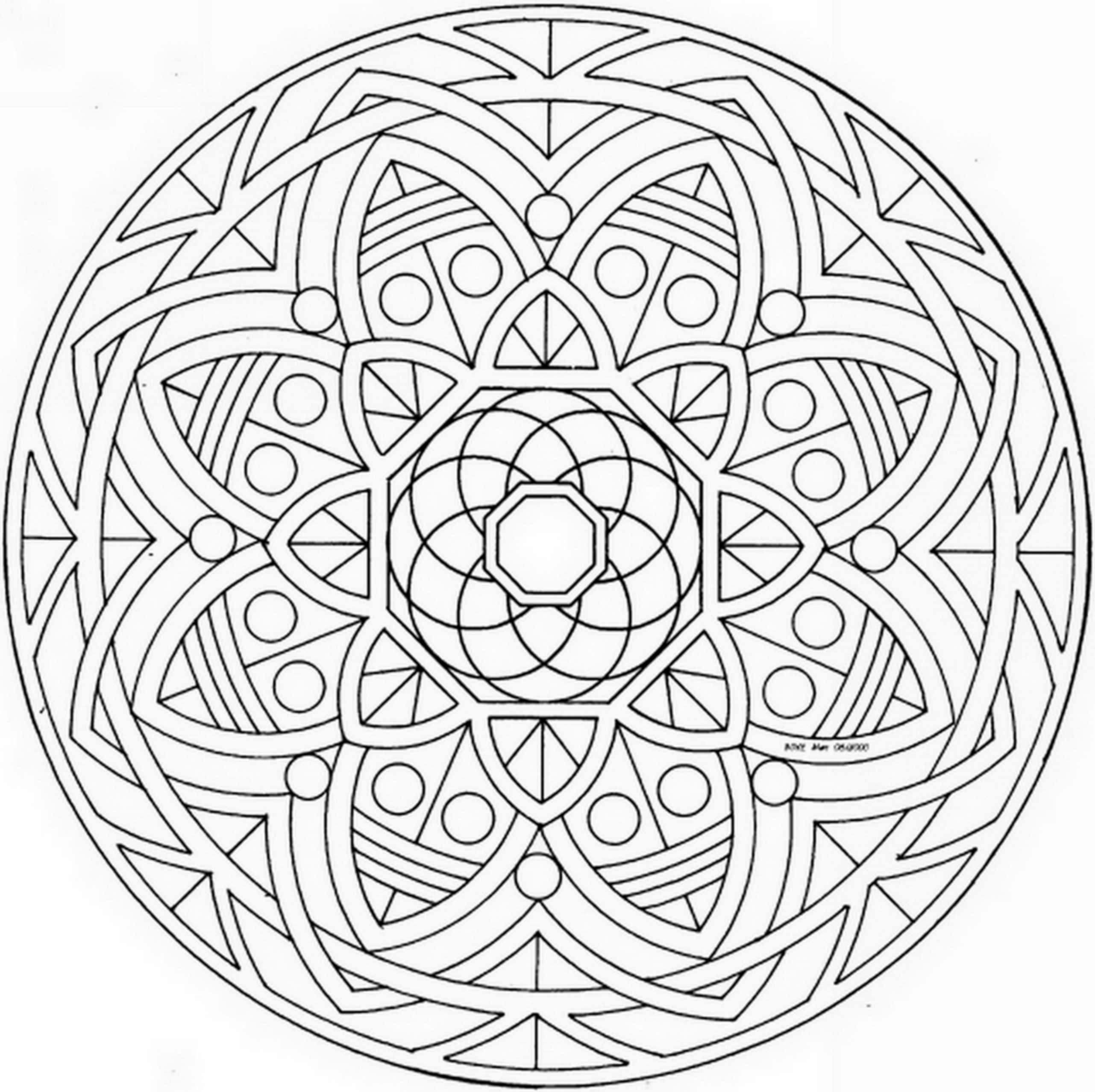


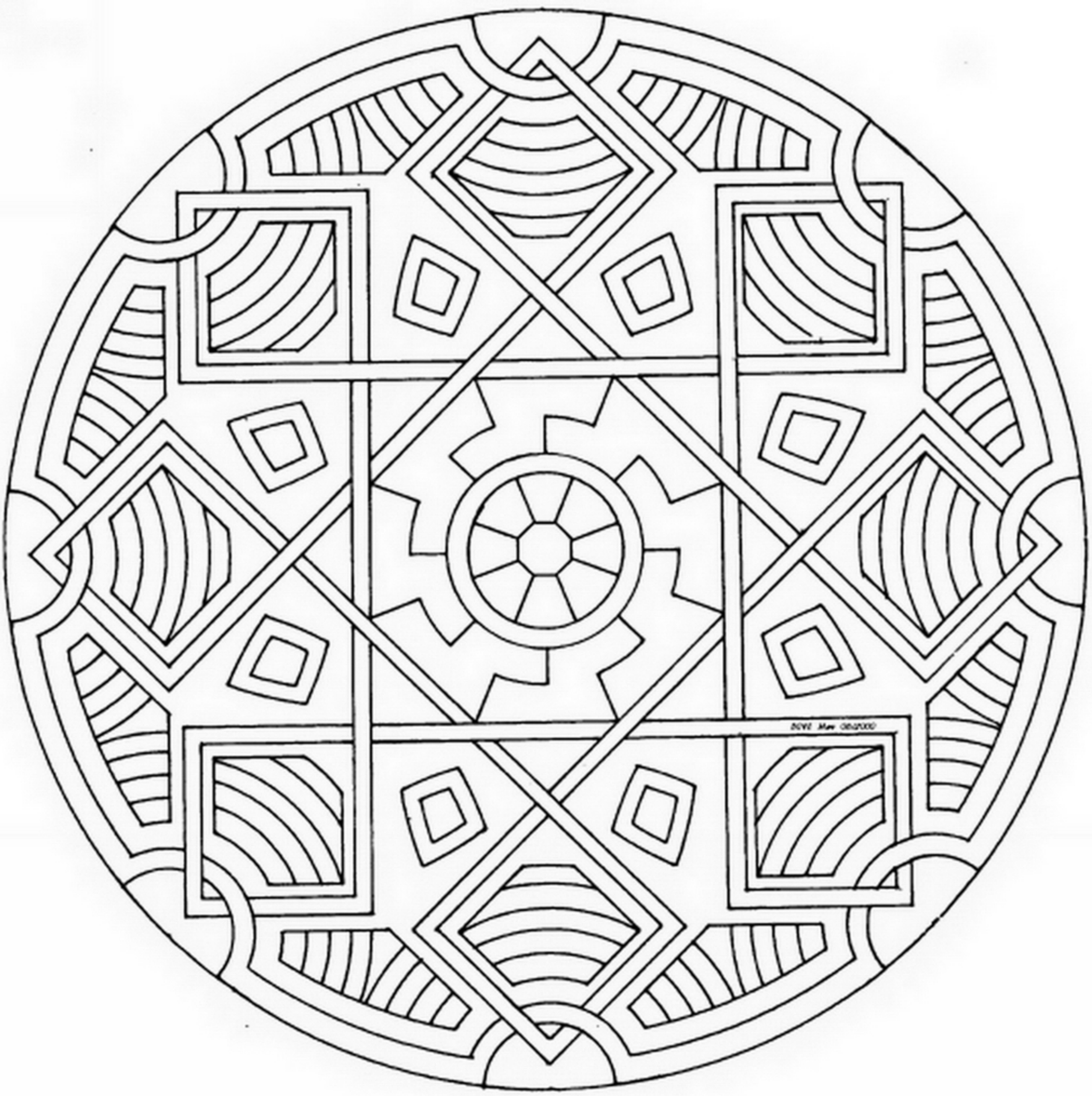


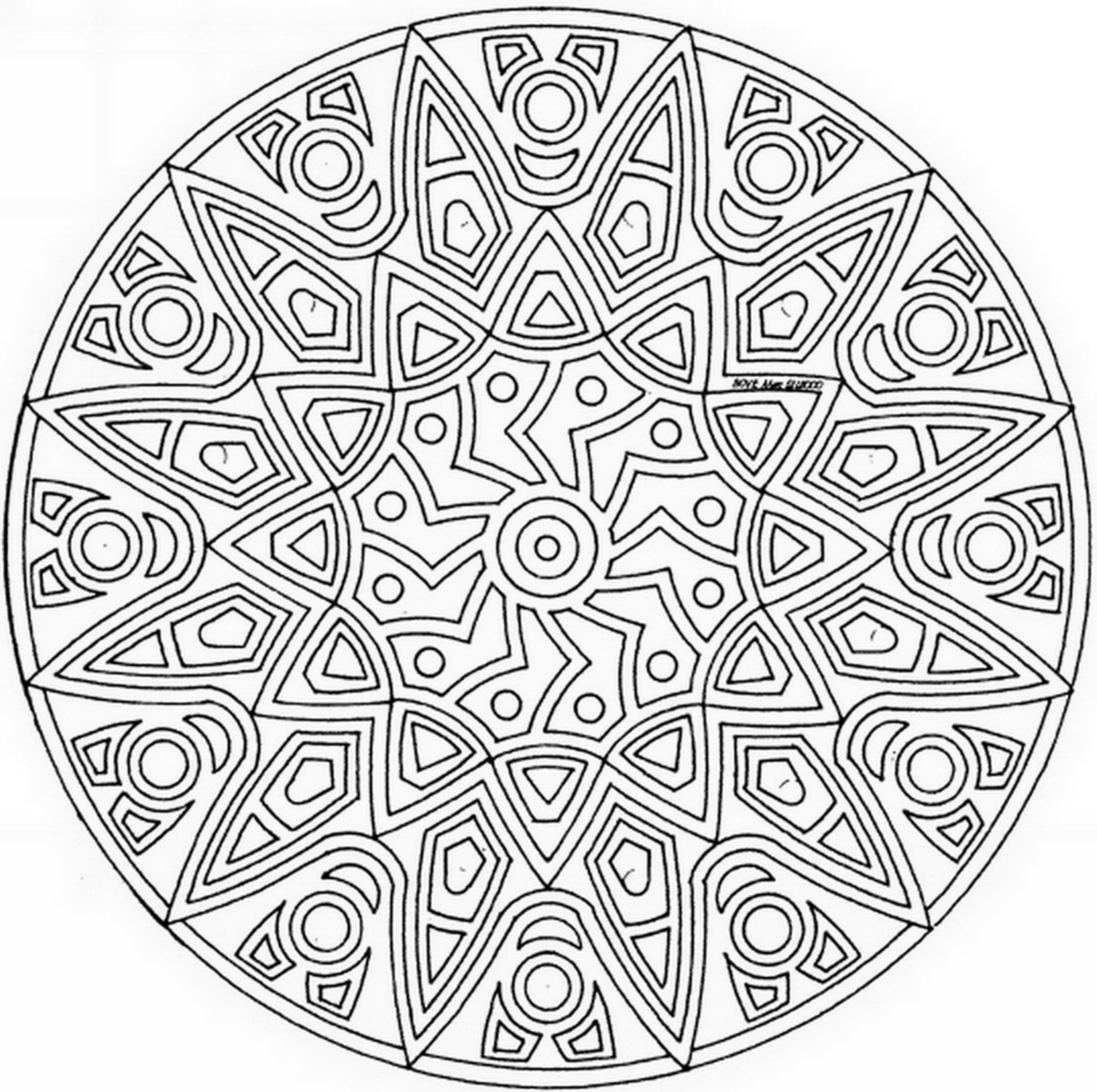


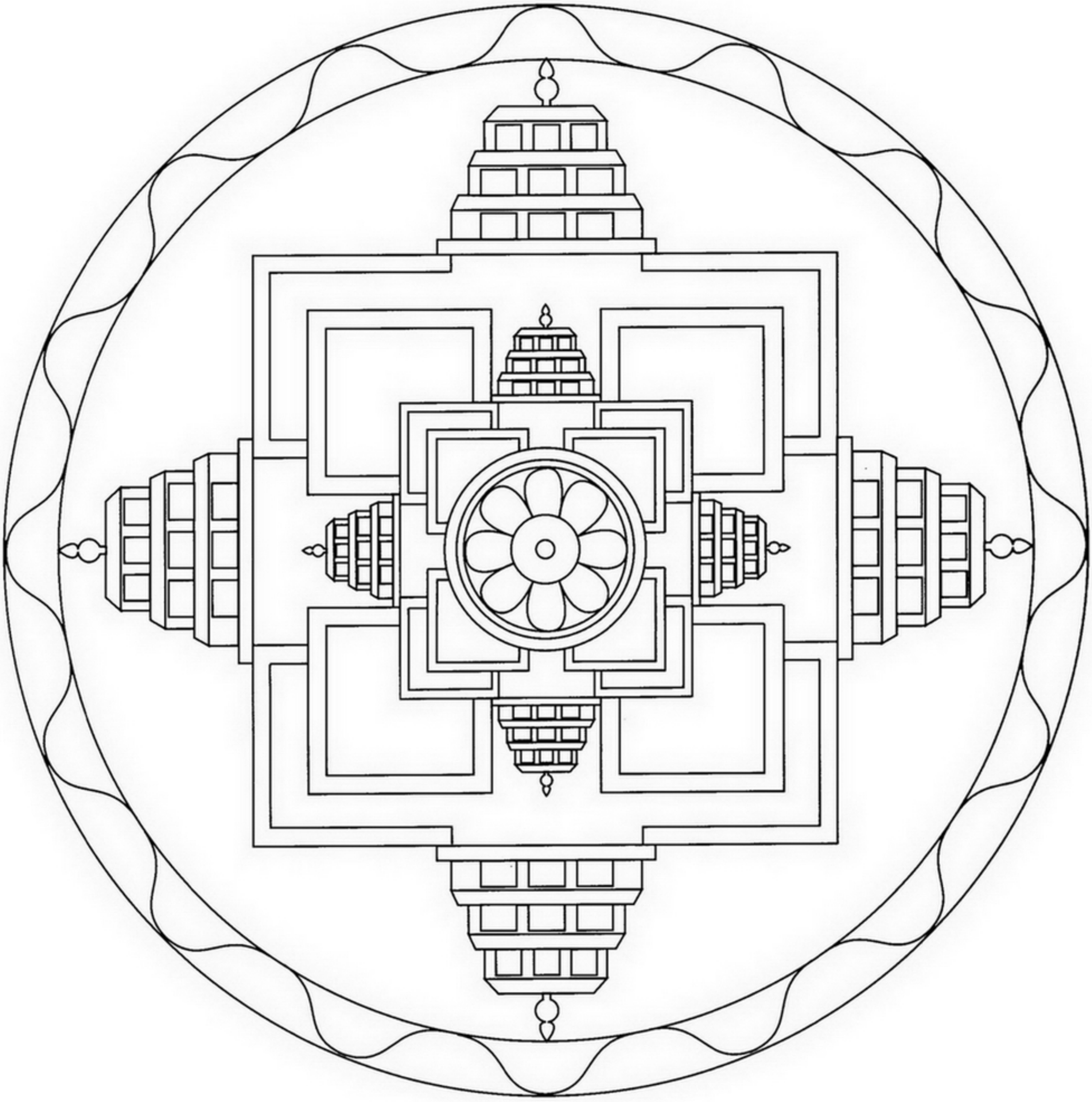


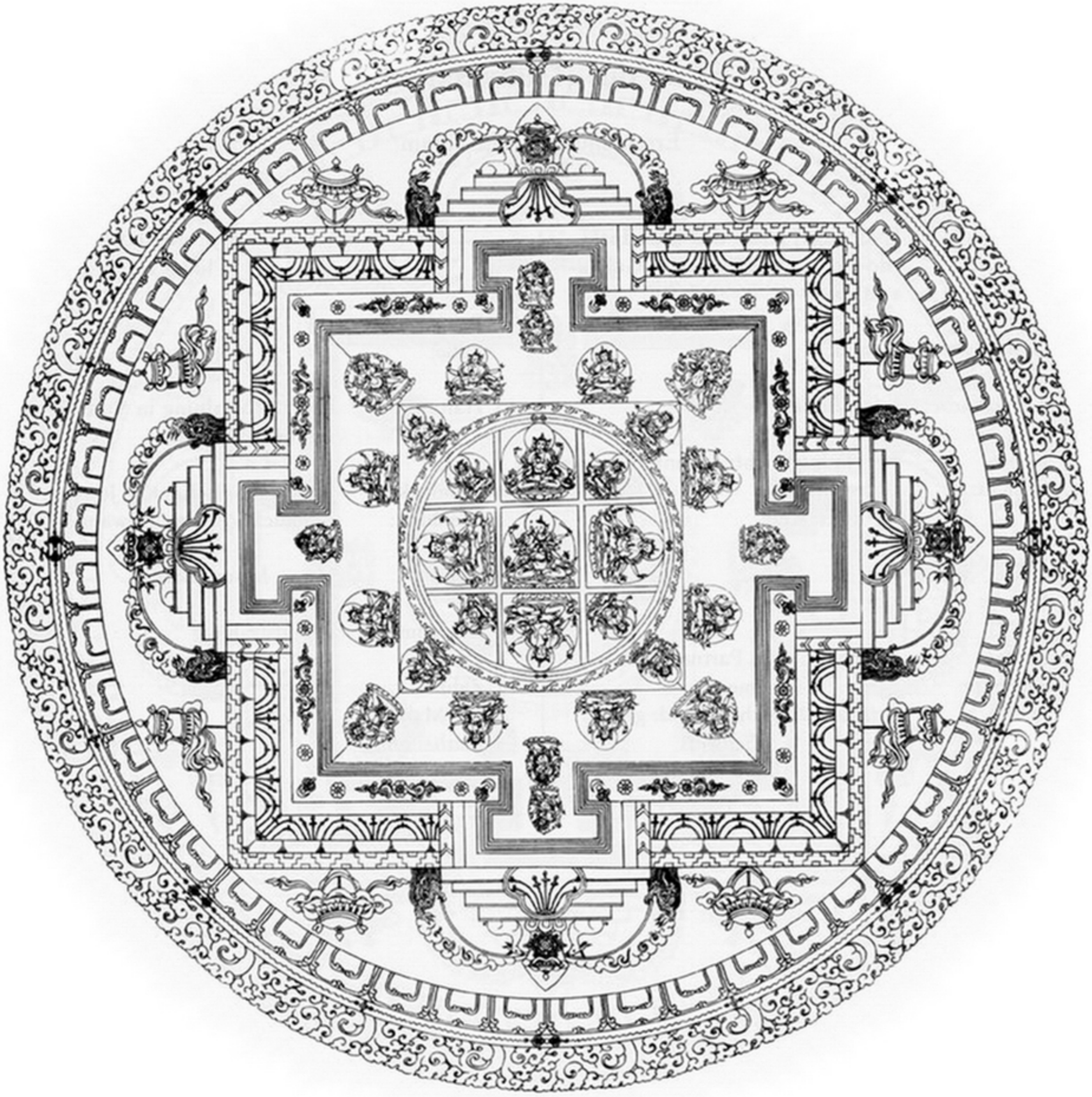


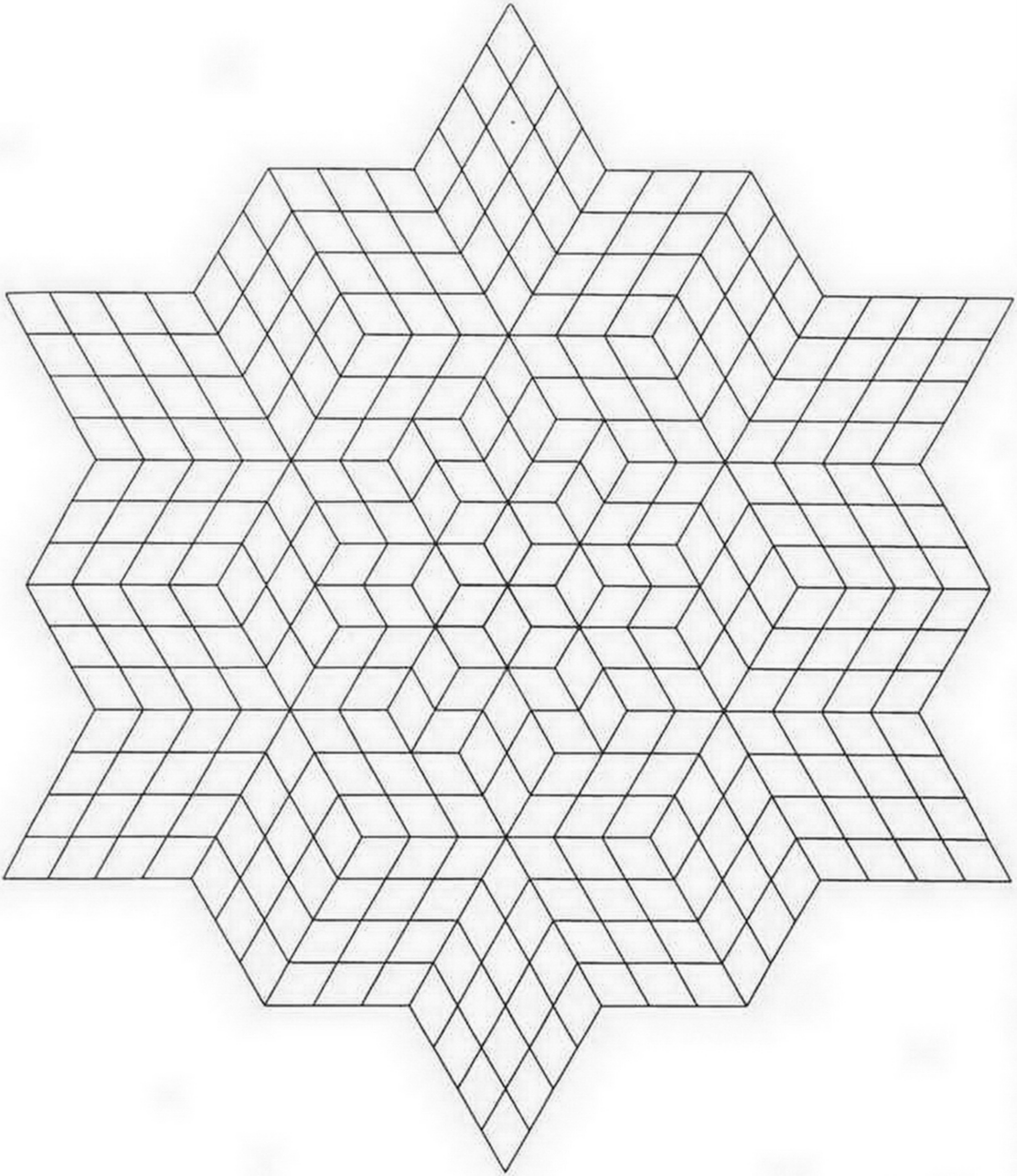


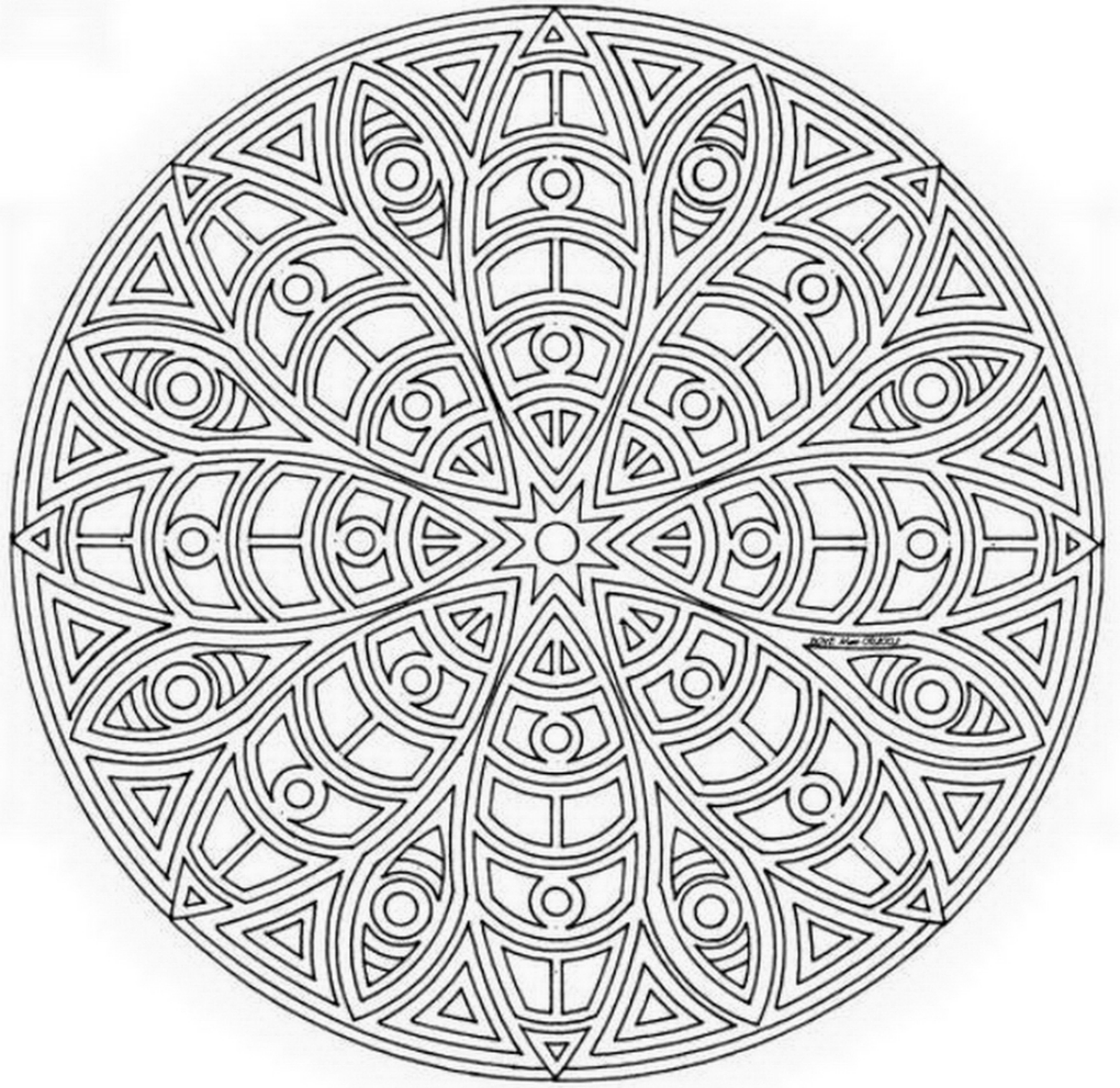


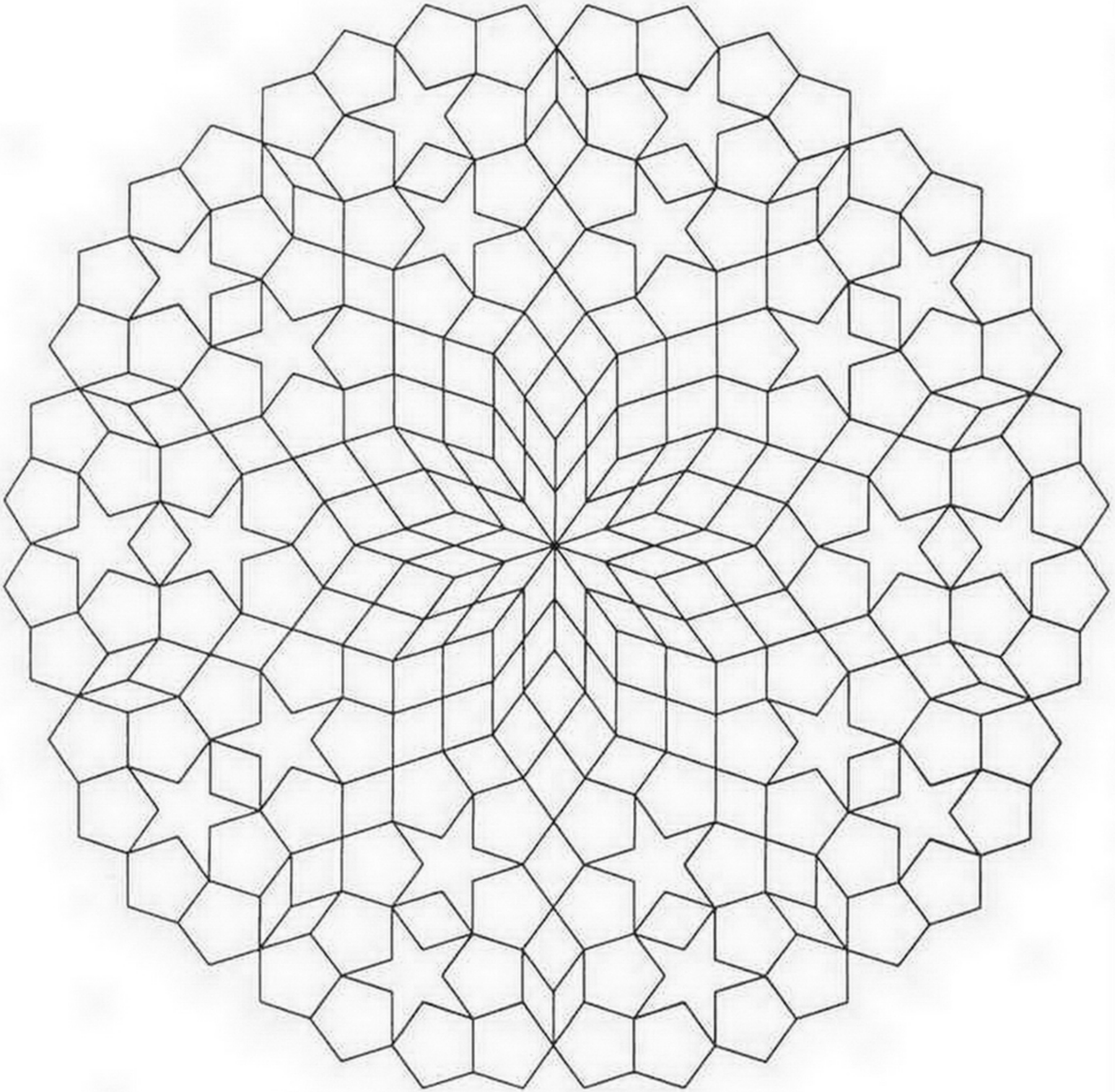


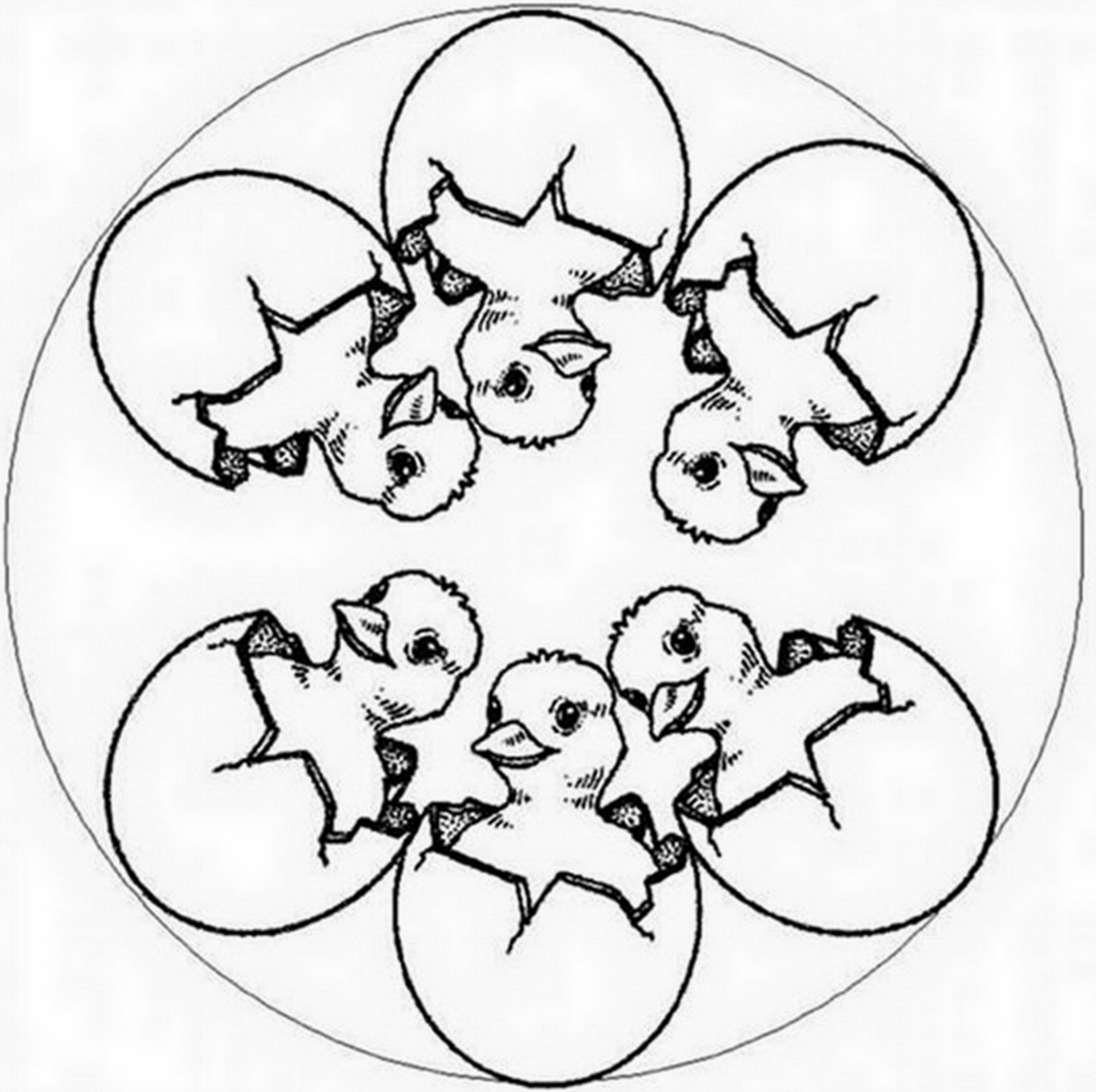


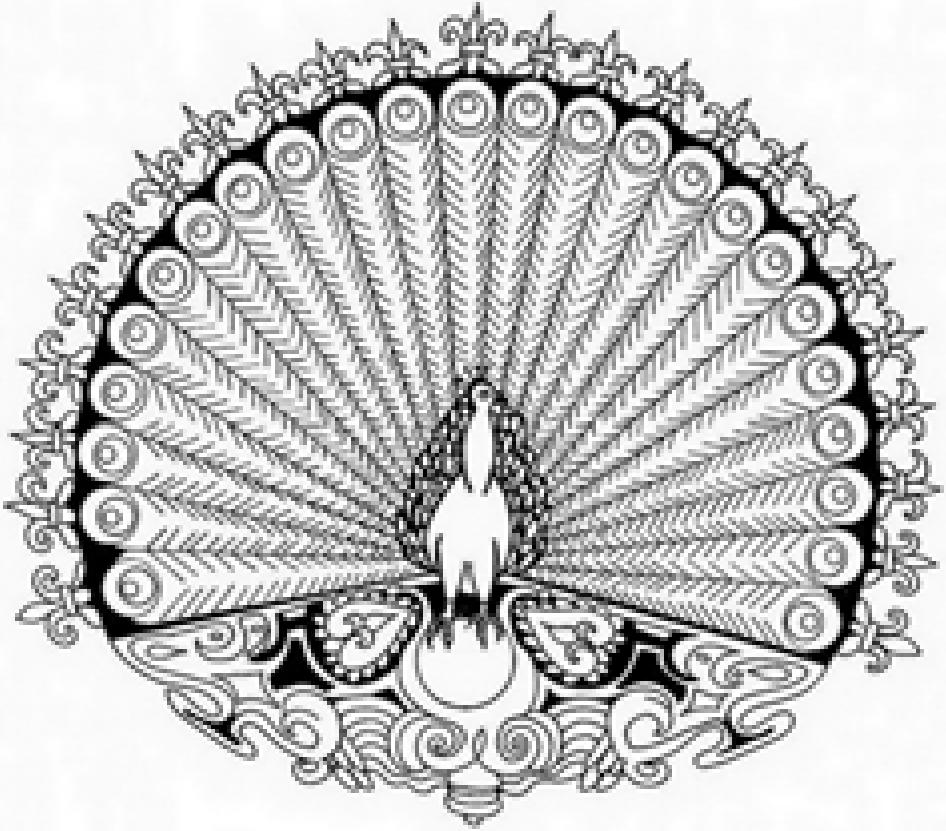


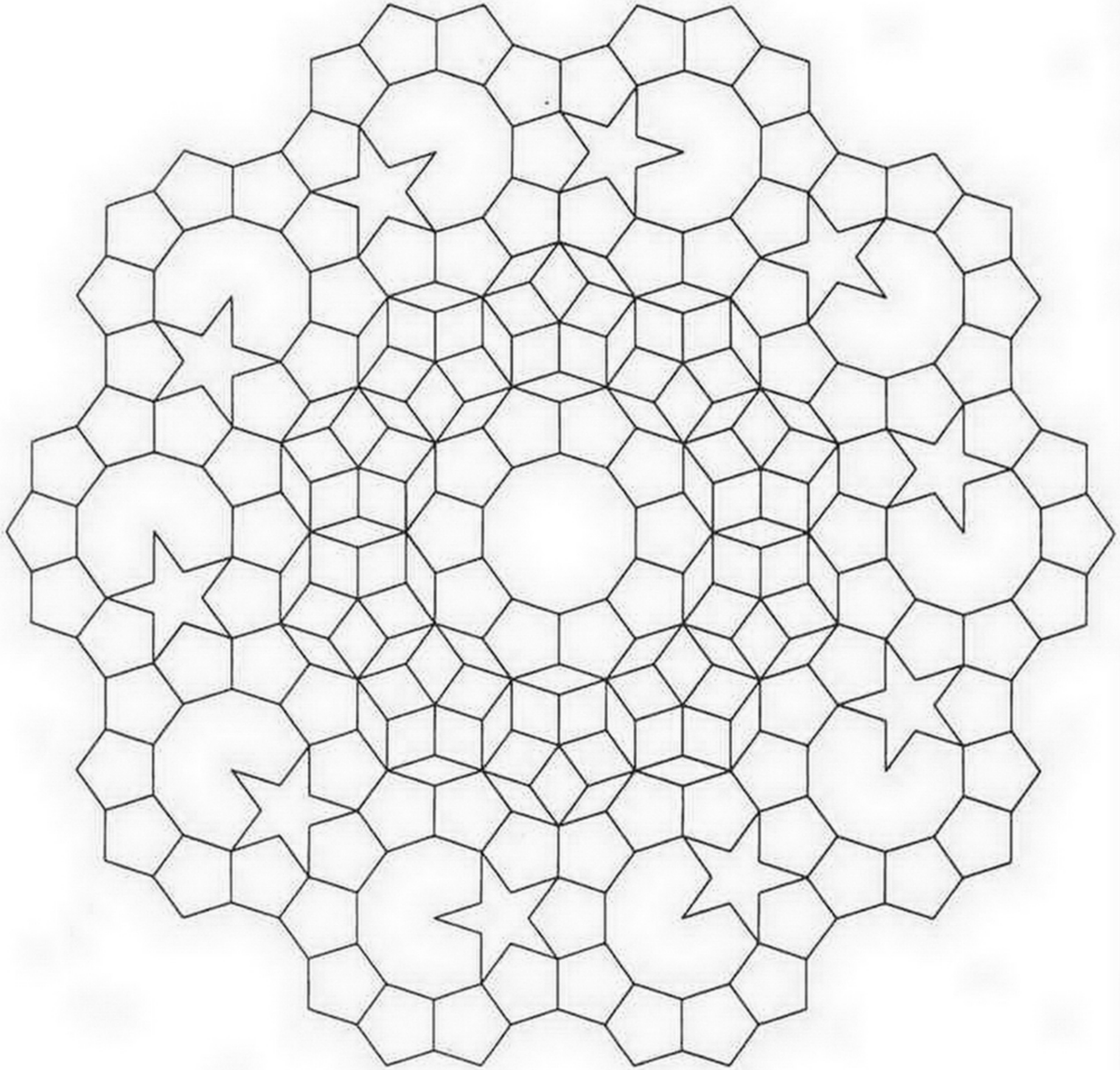


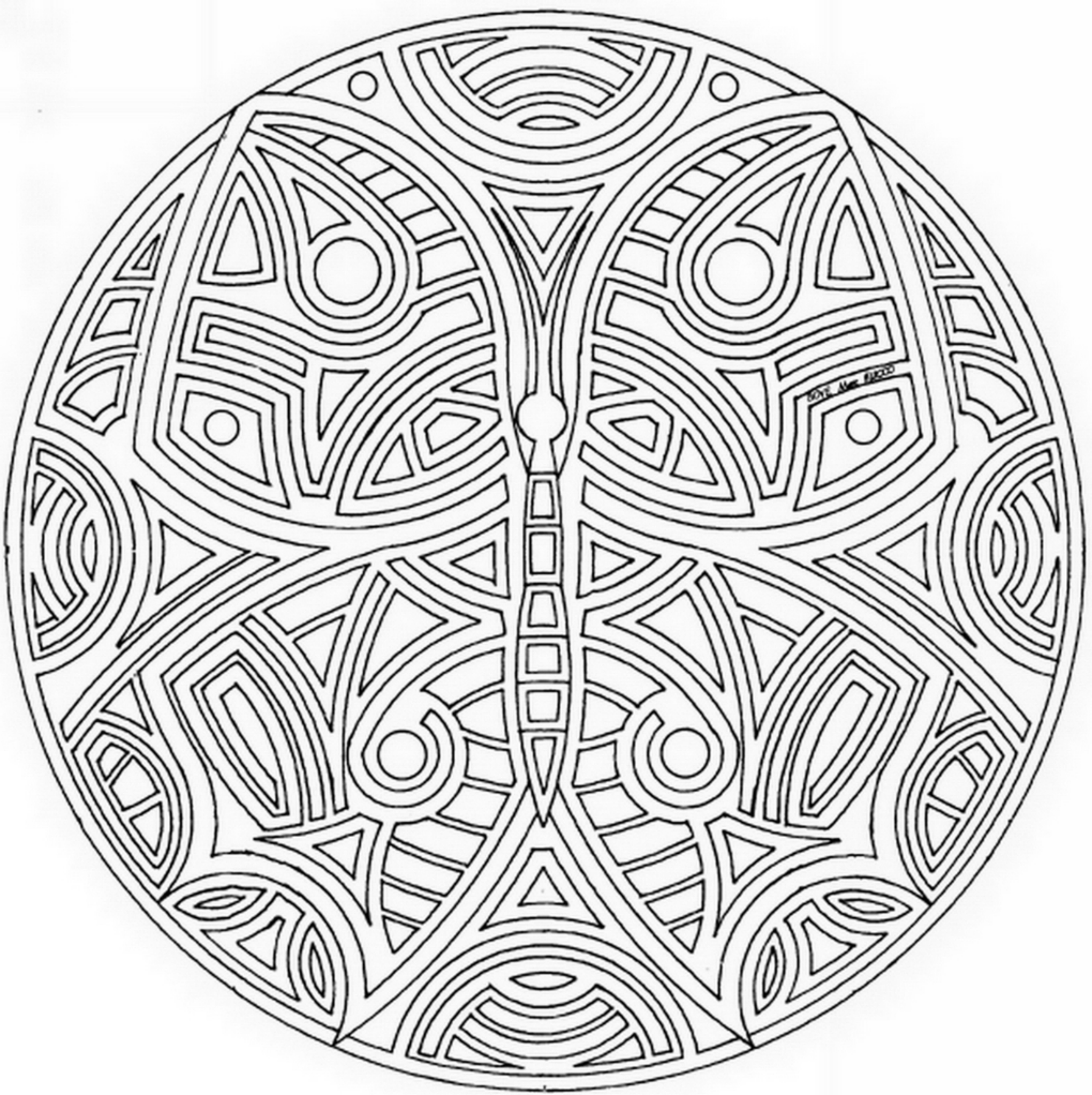




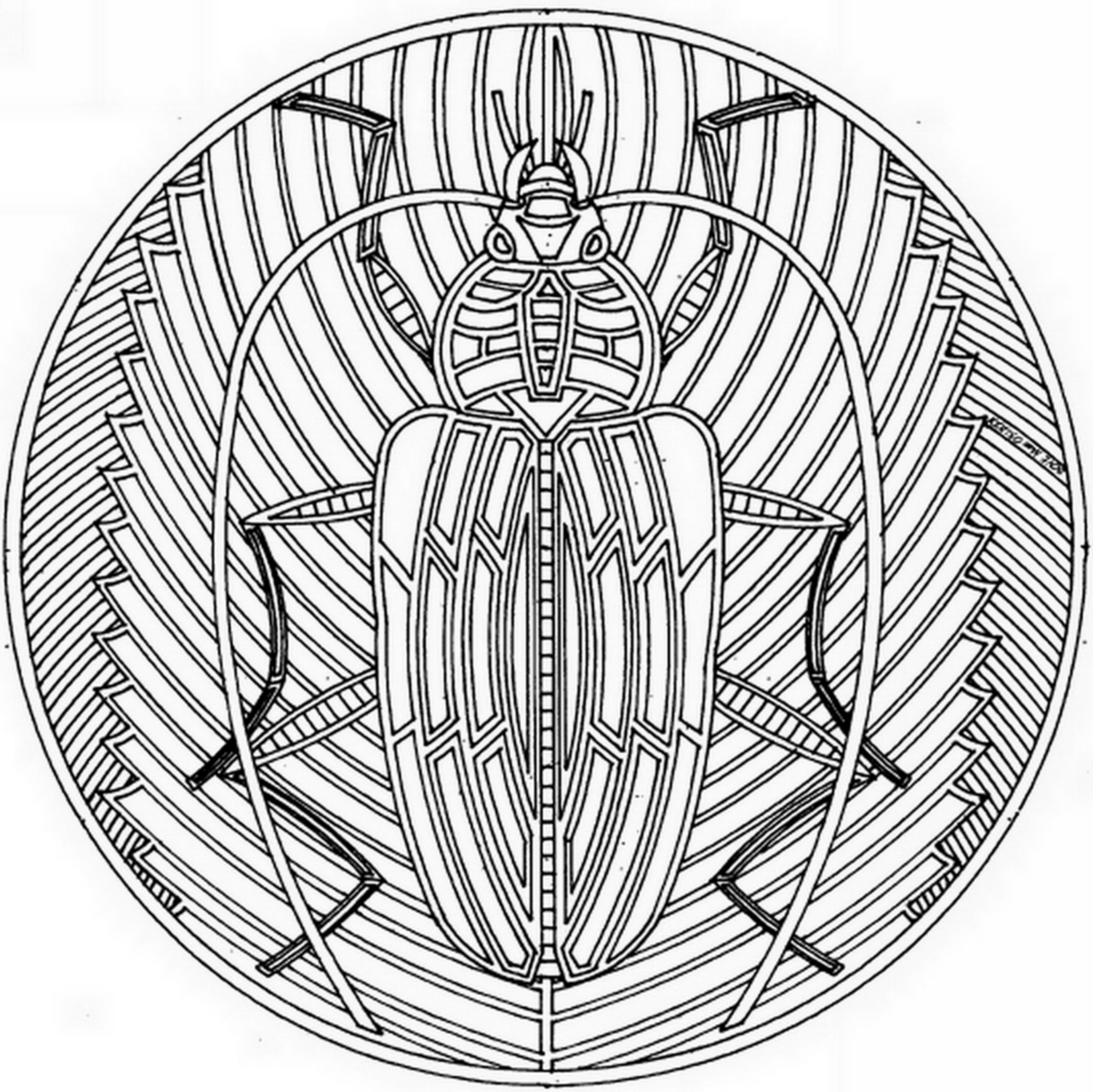


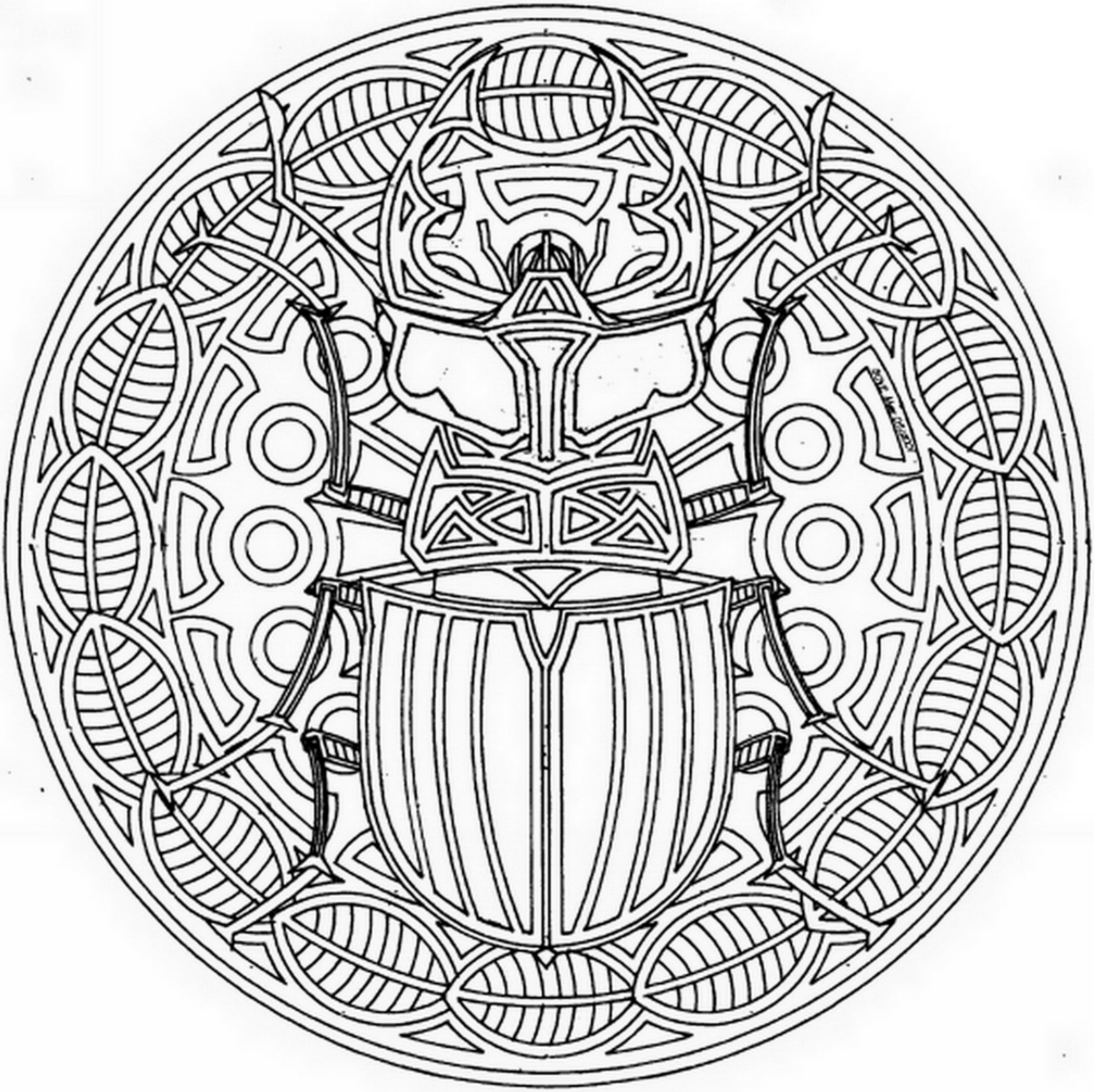


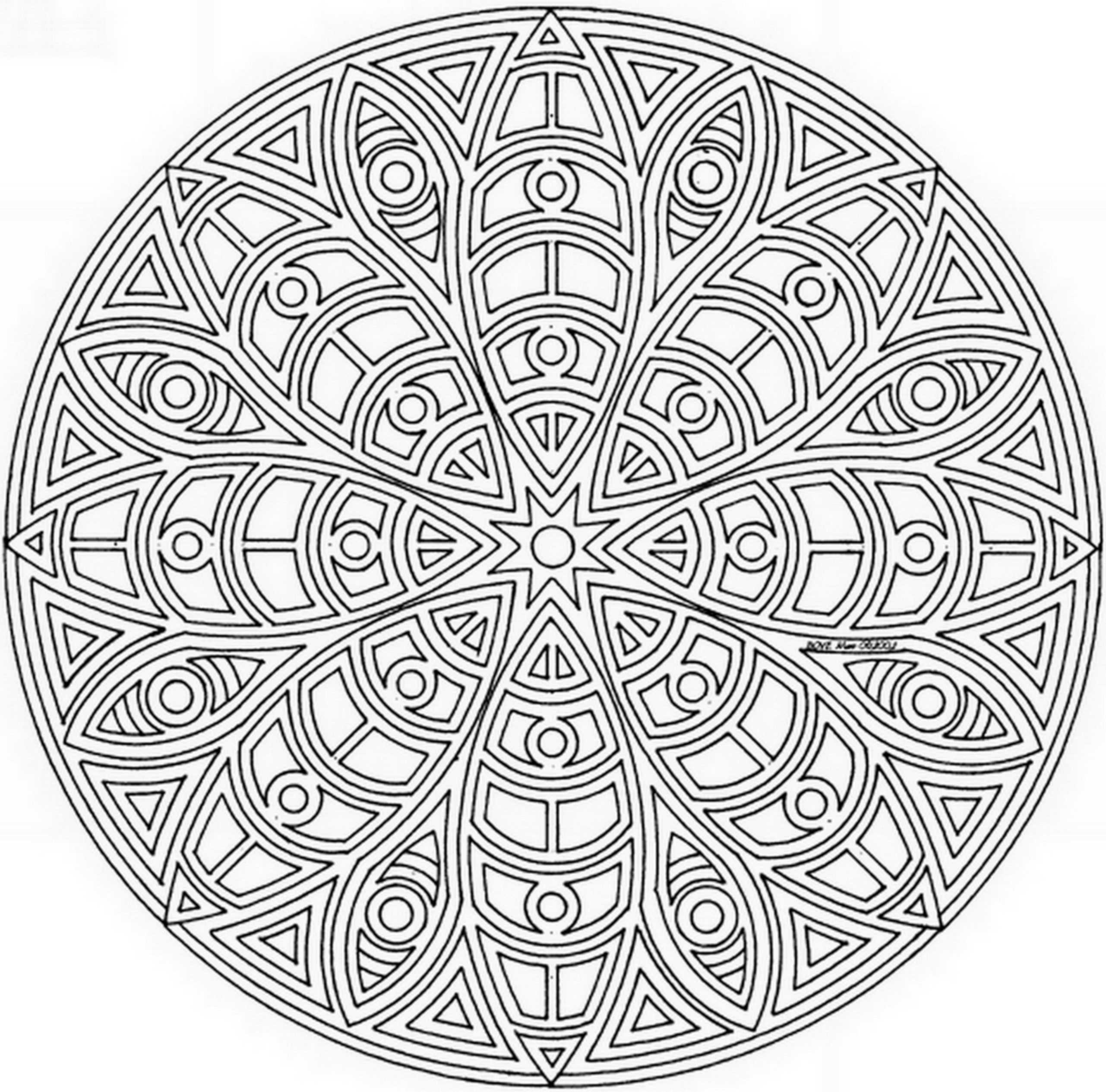


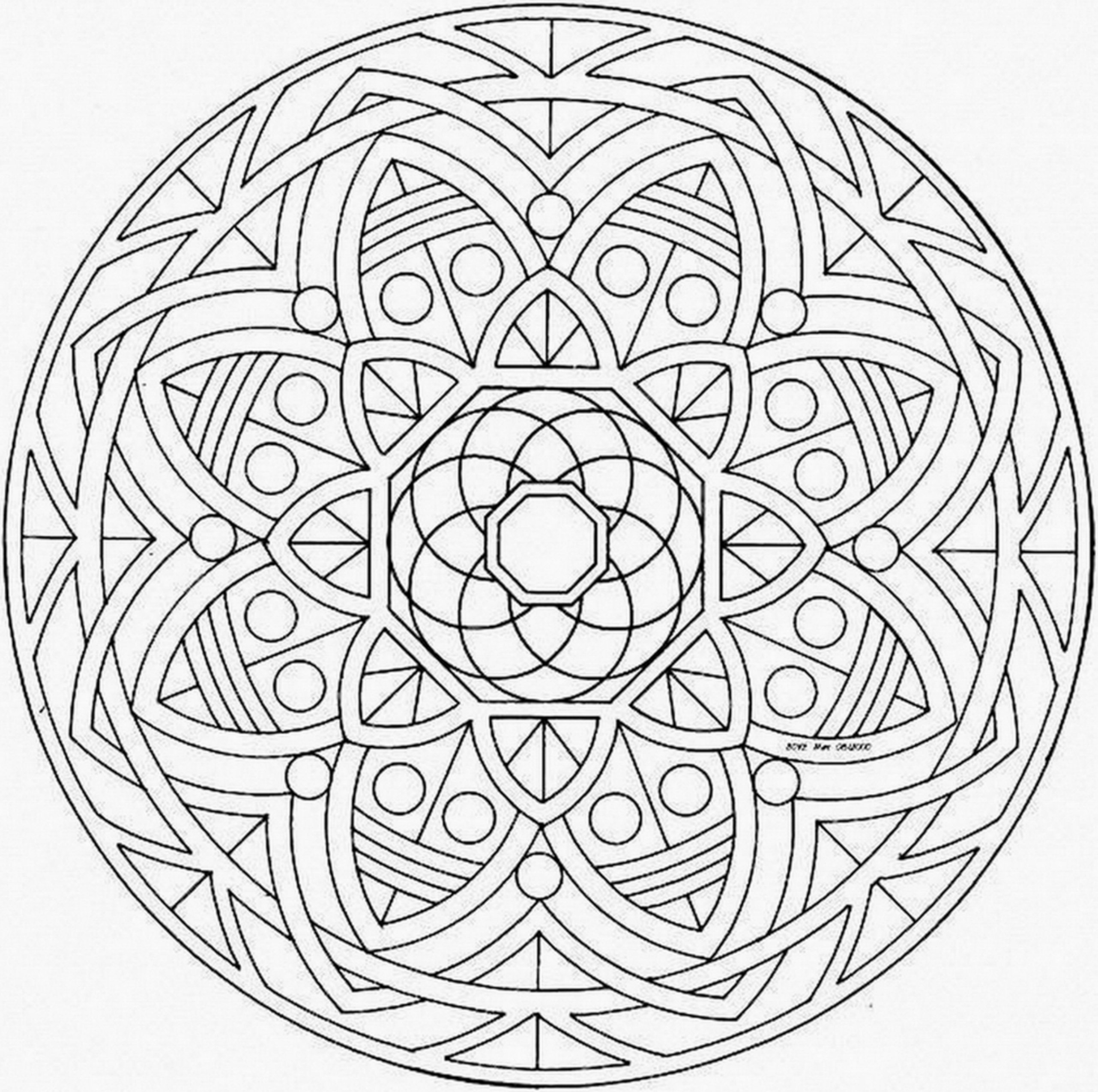


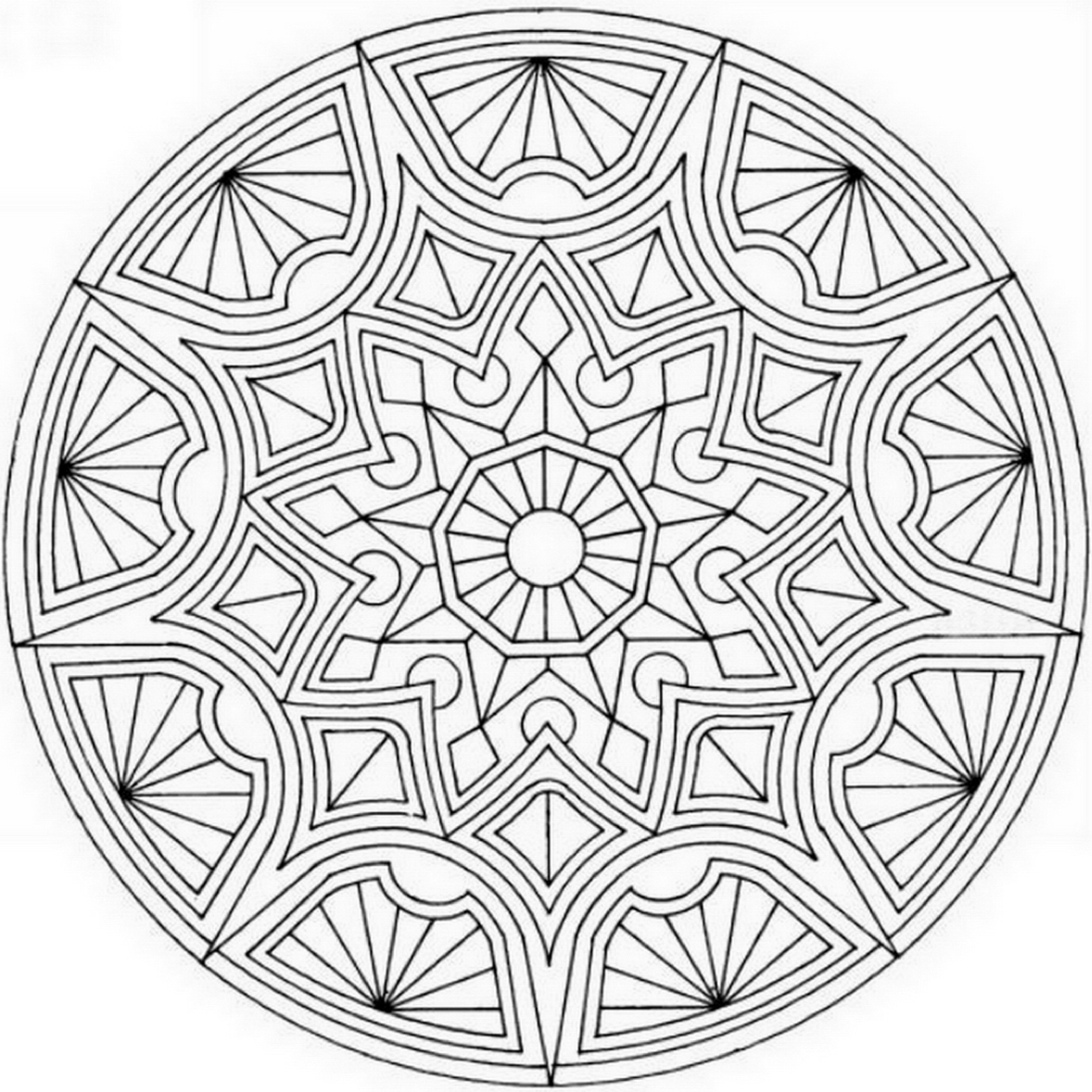
Jove Marcos 1581

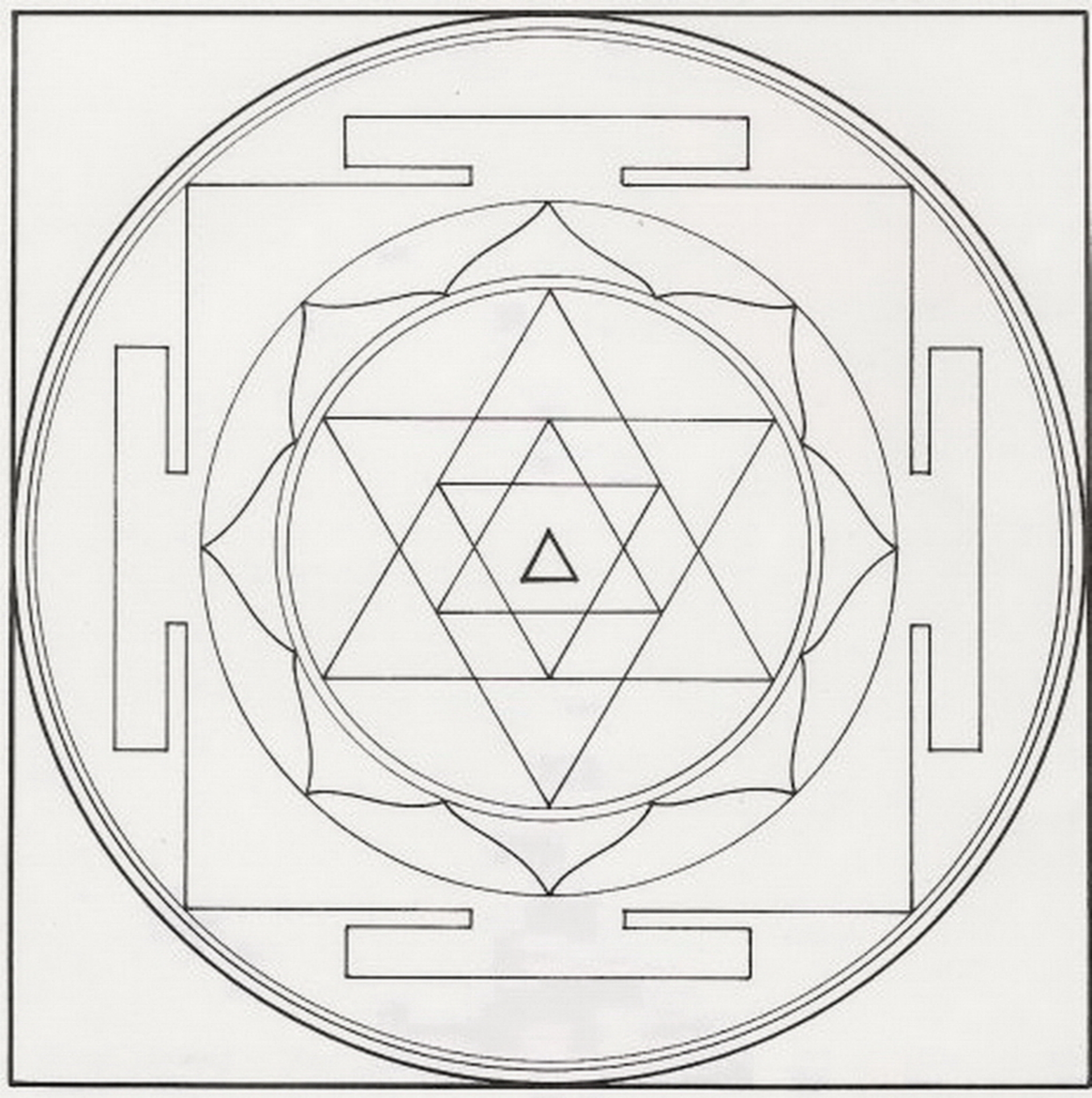


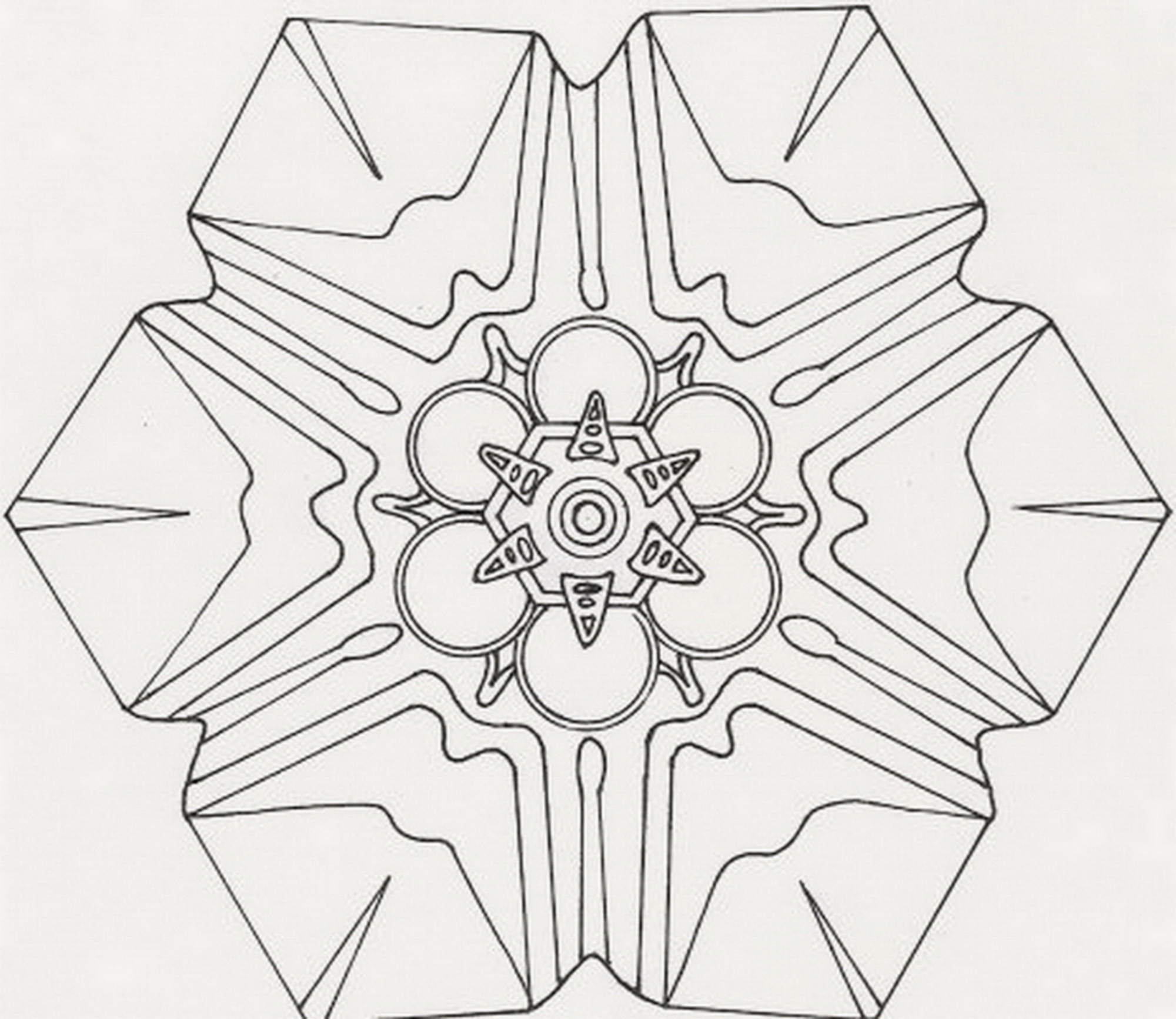


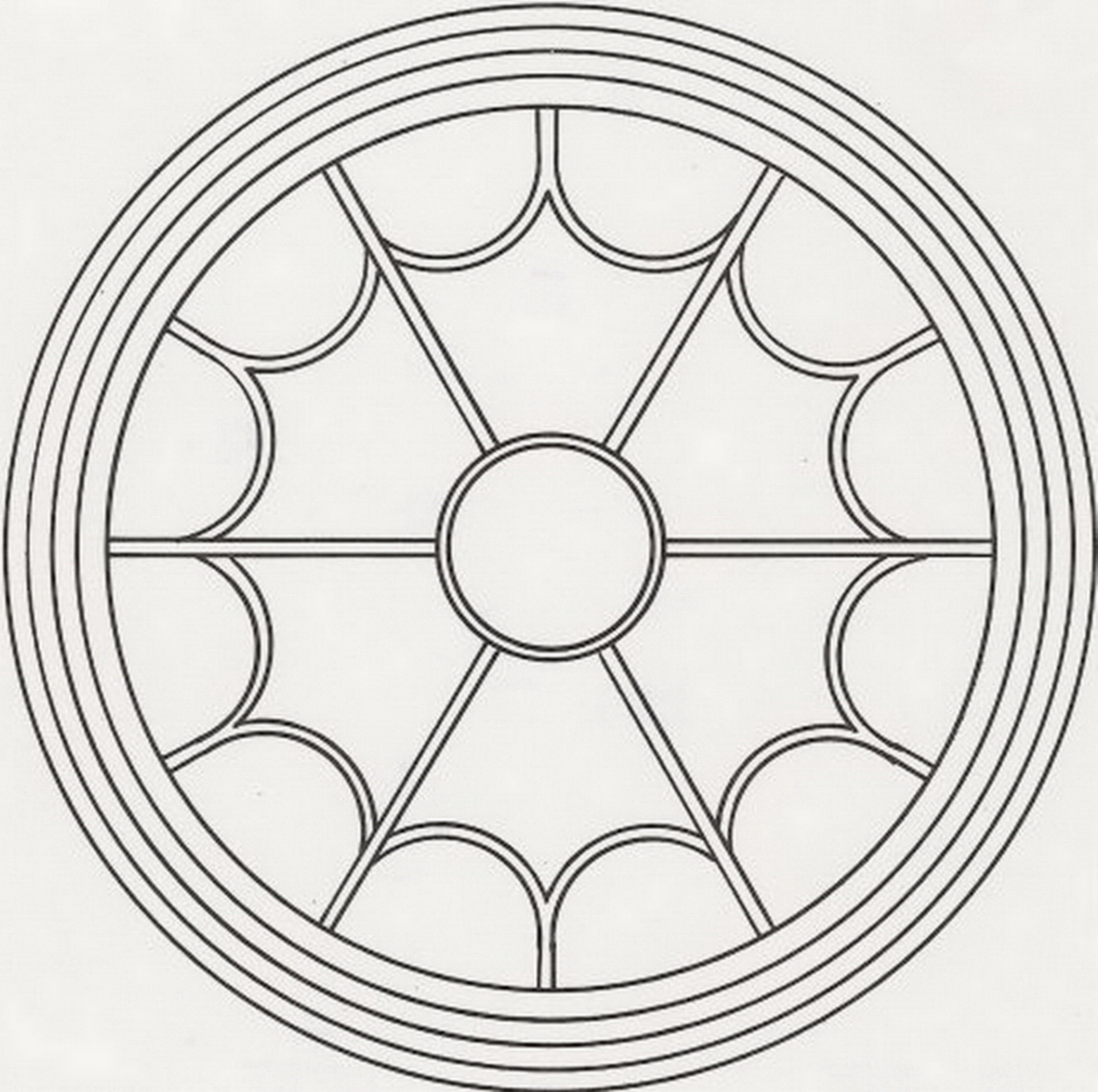


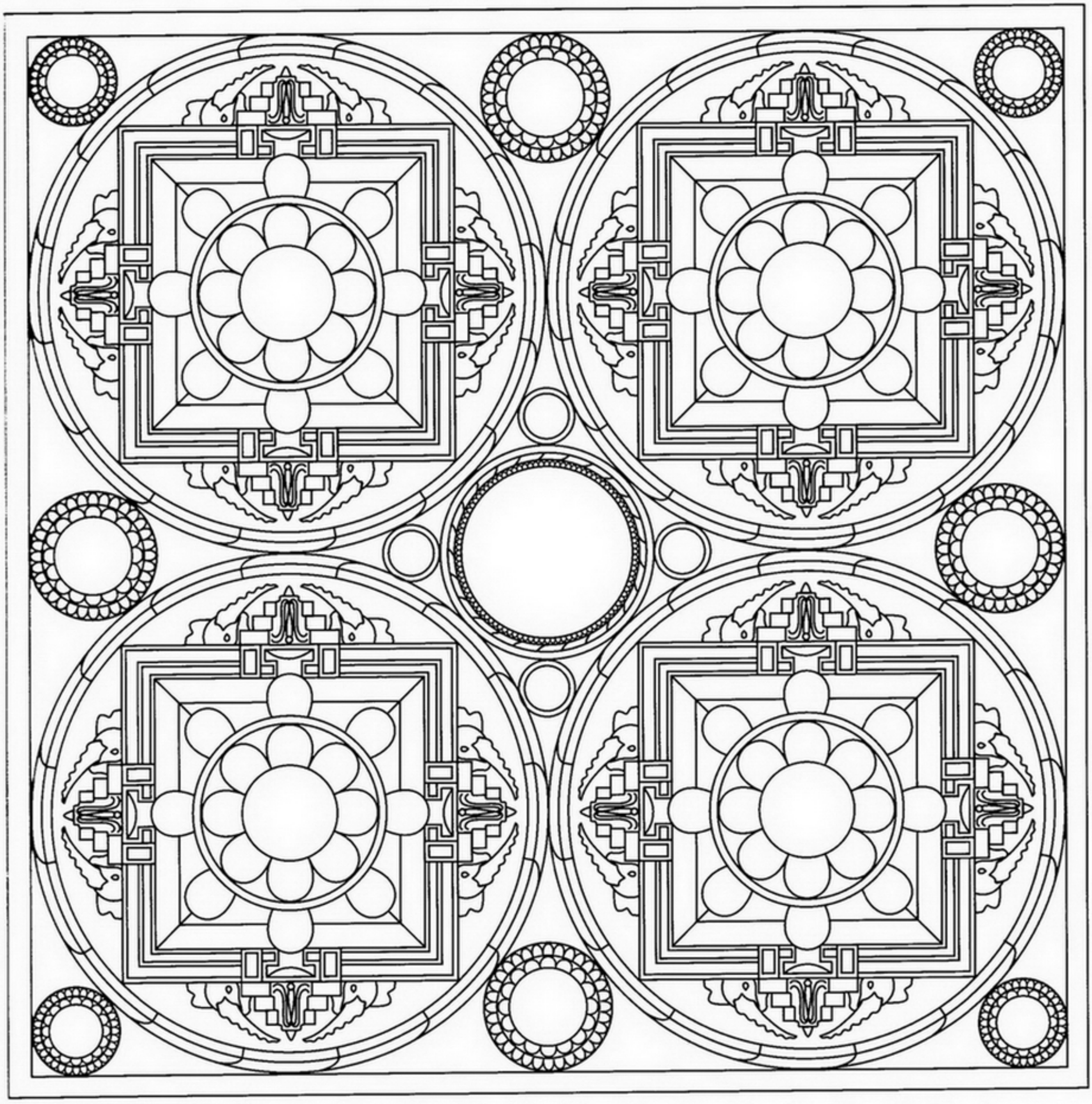


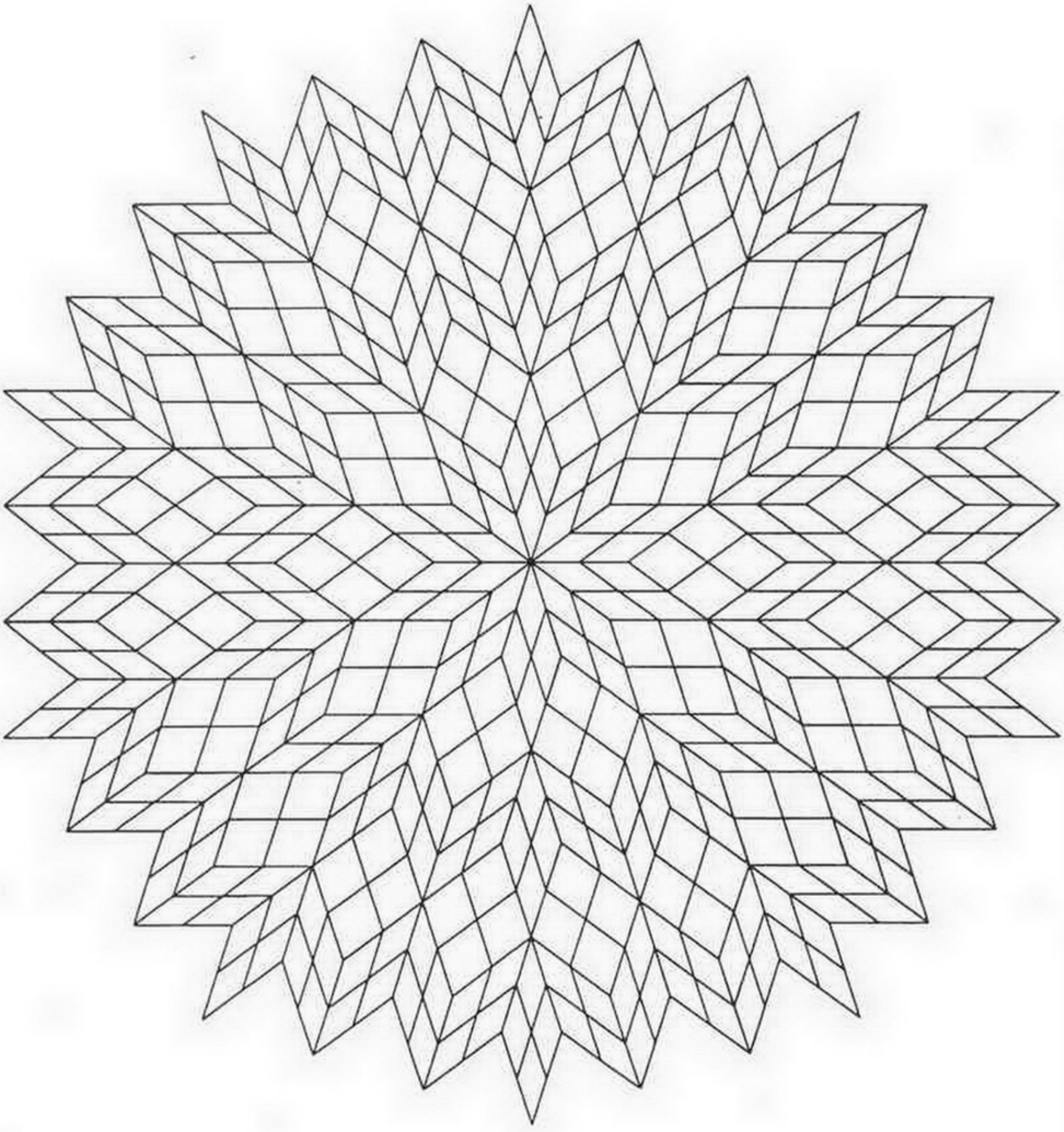


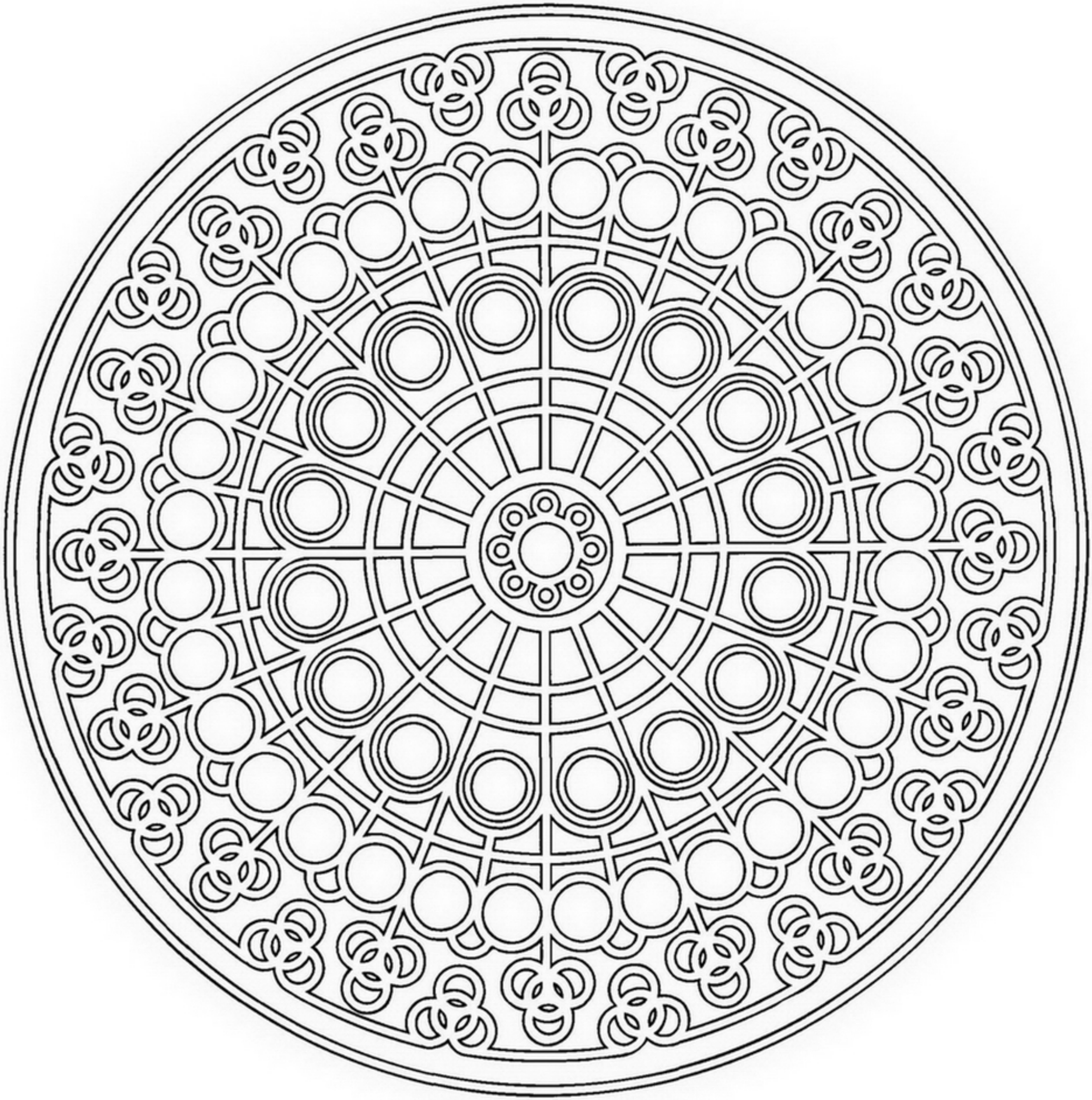


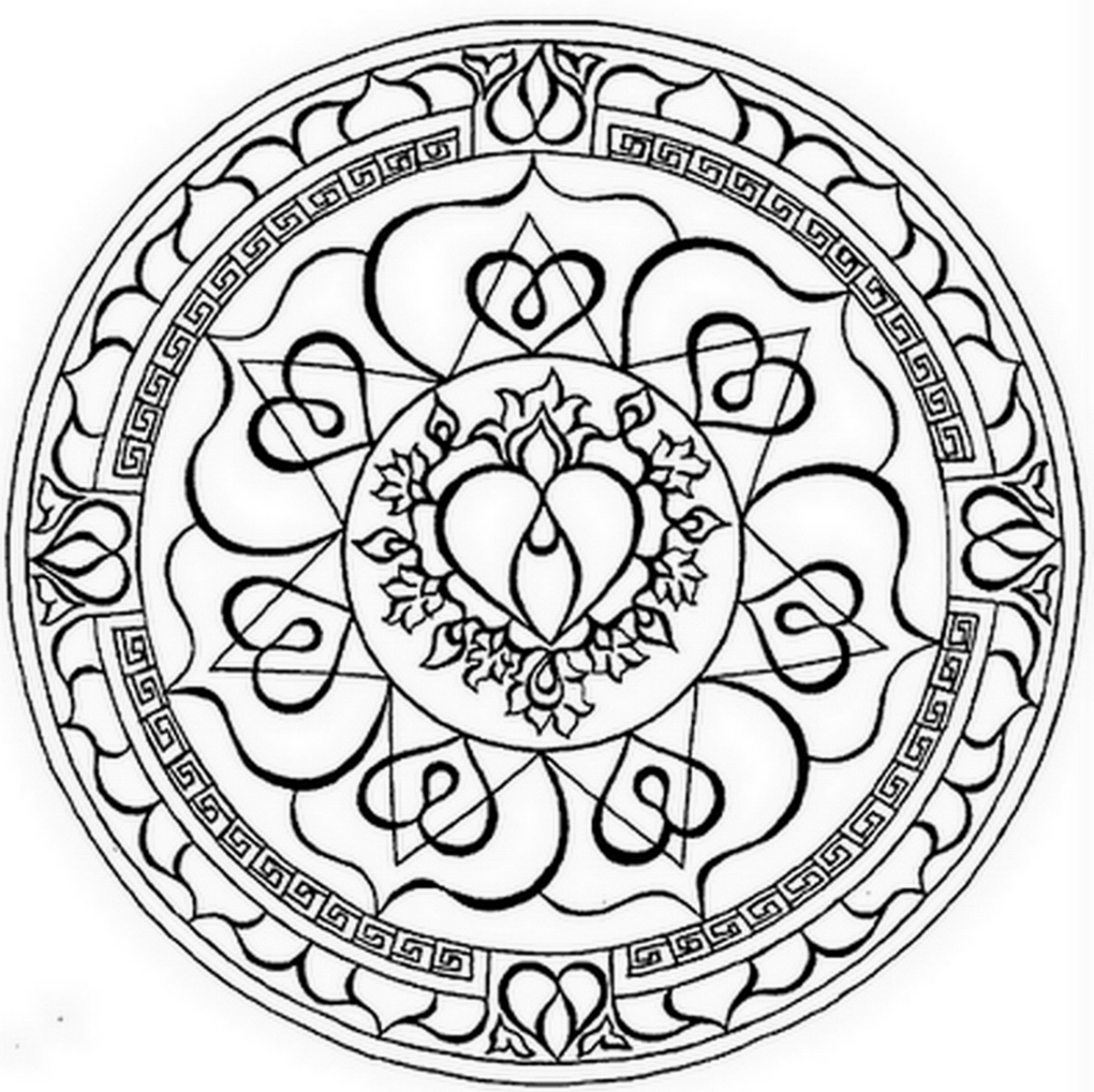


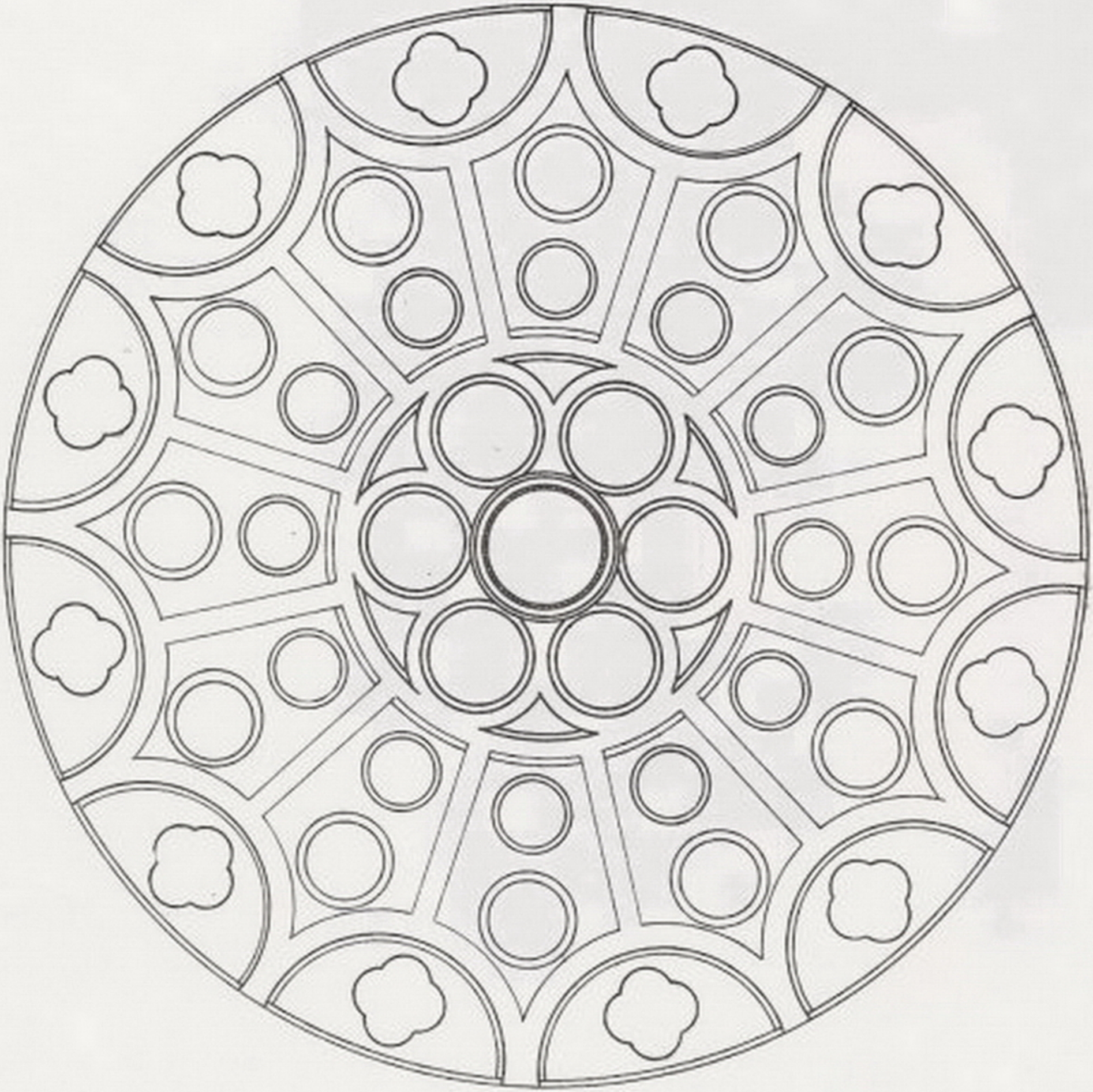


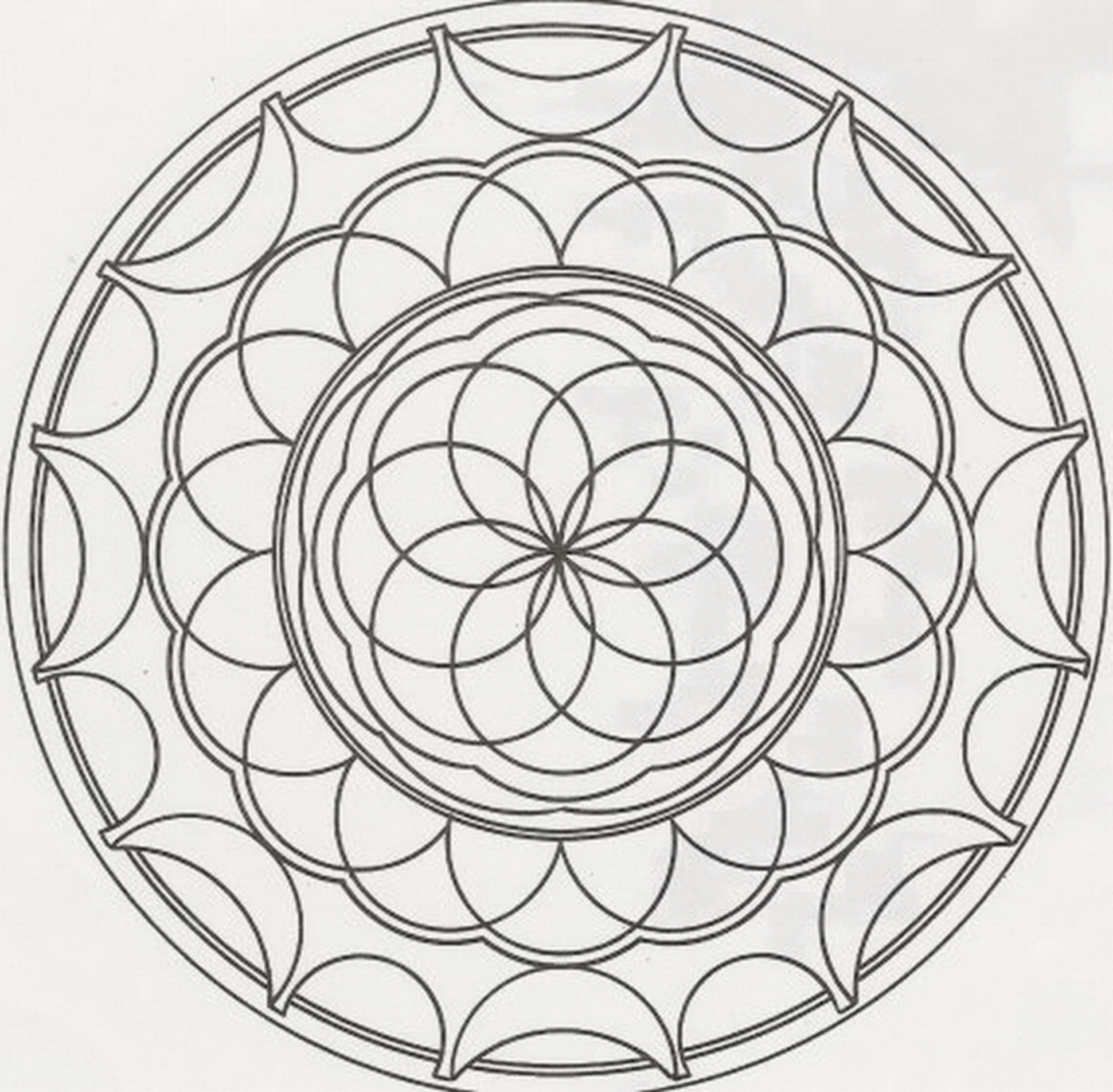


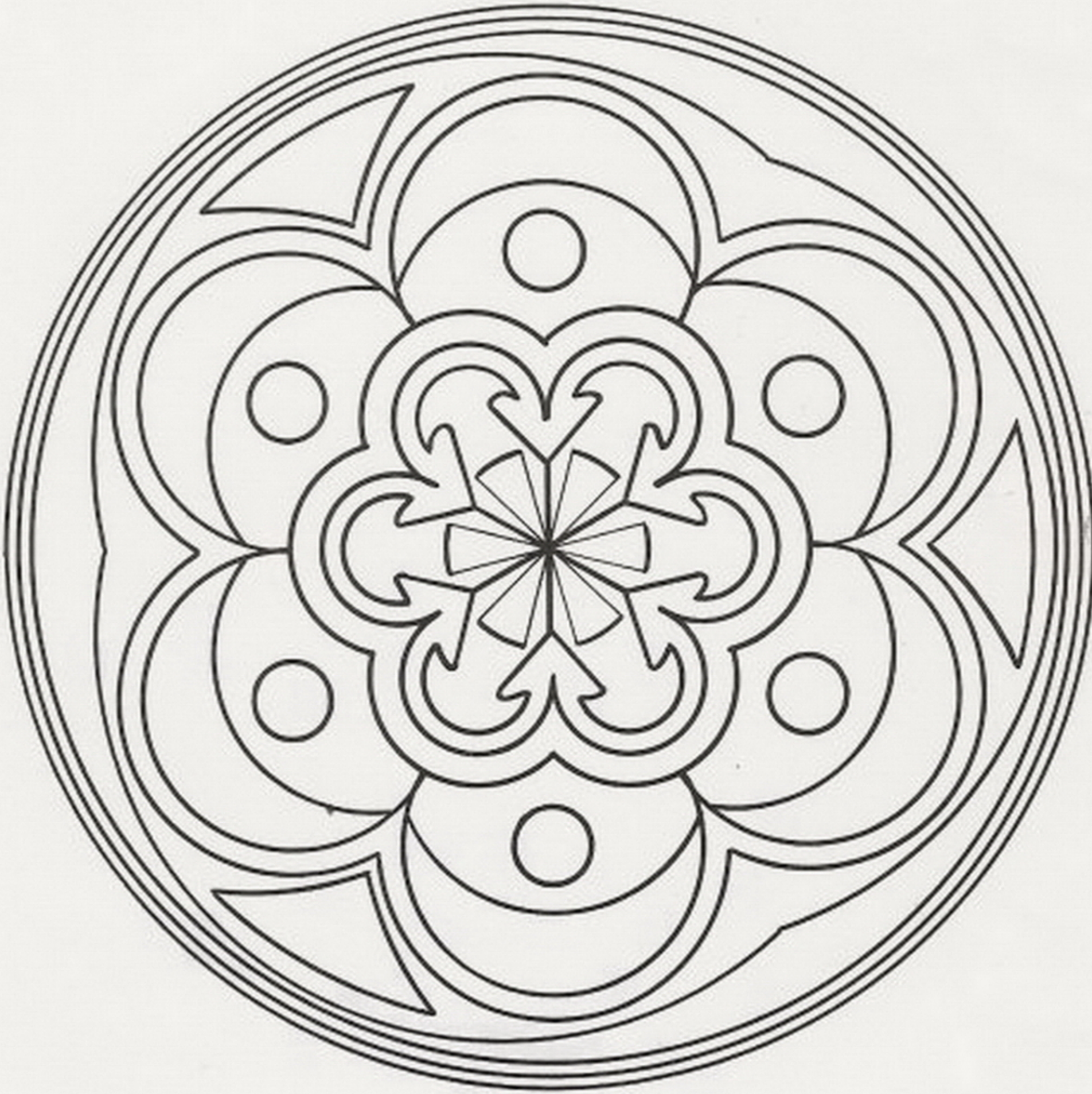


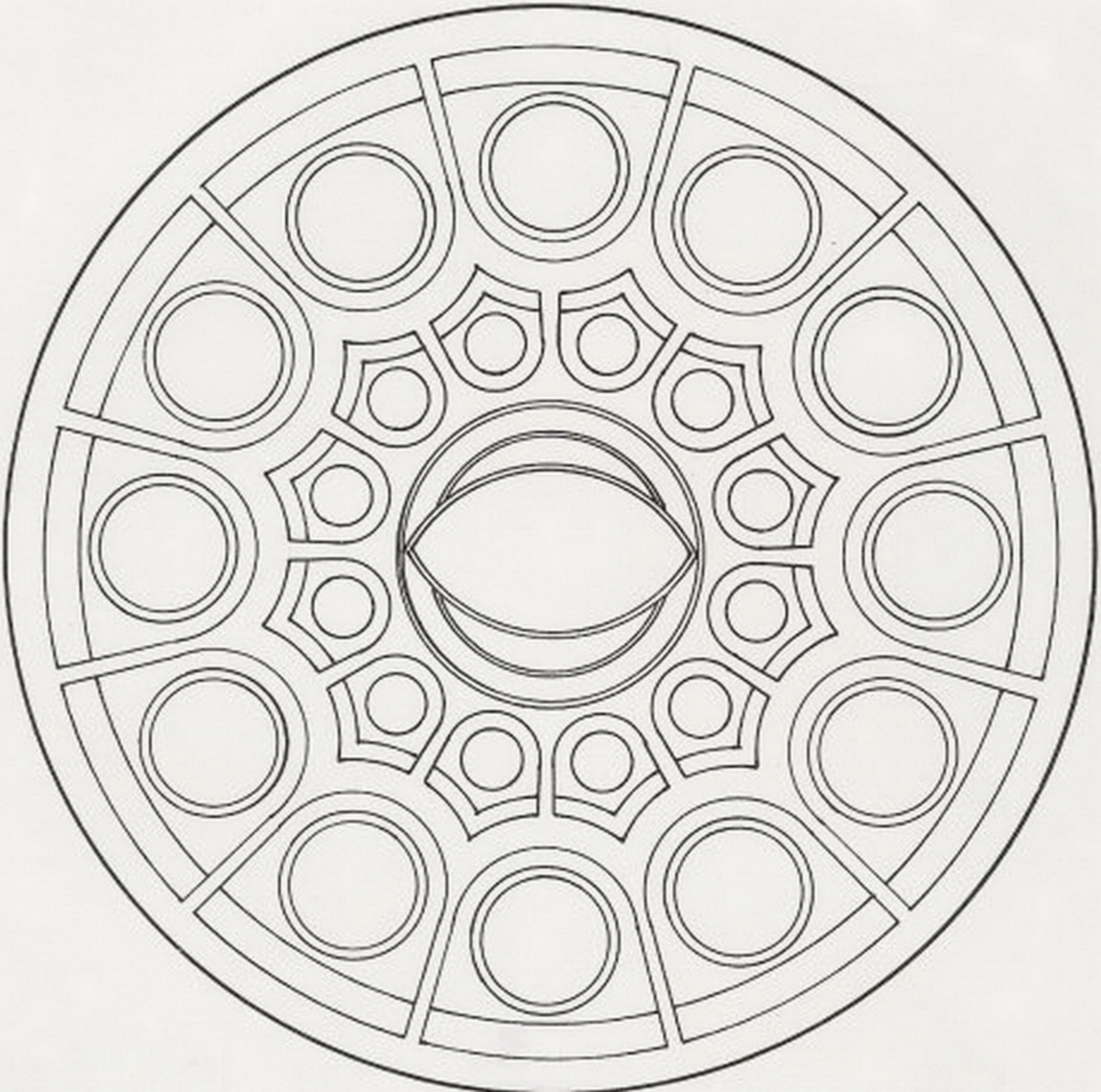


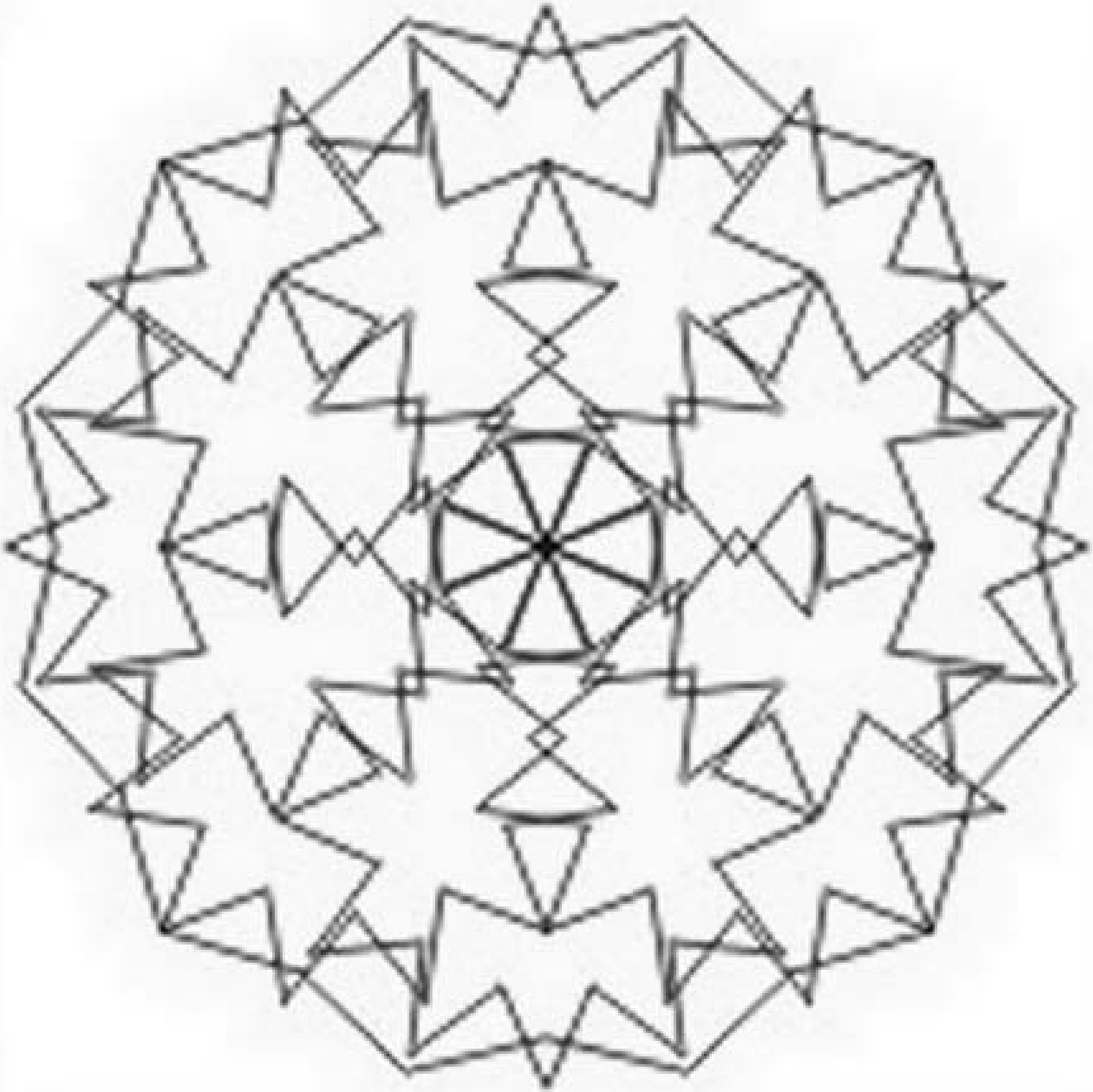


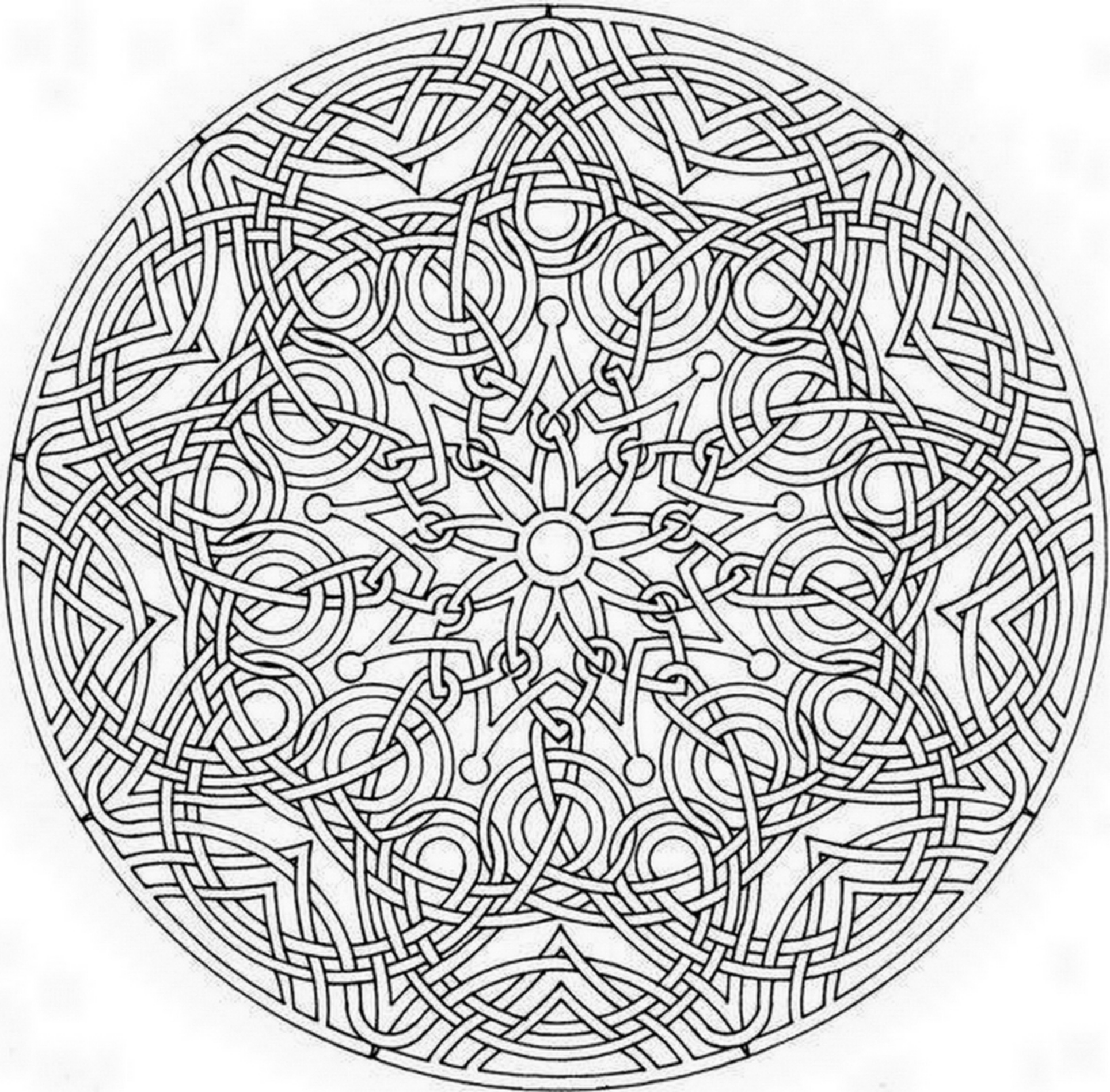


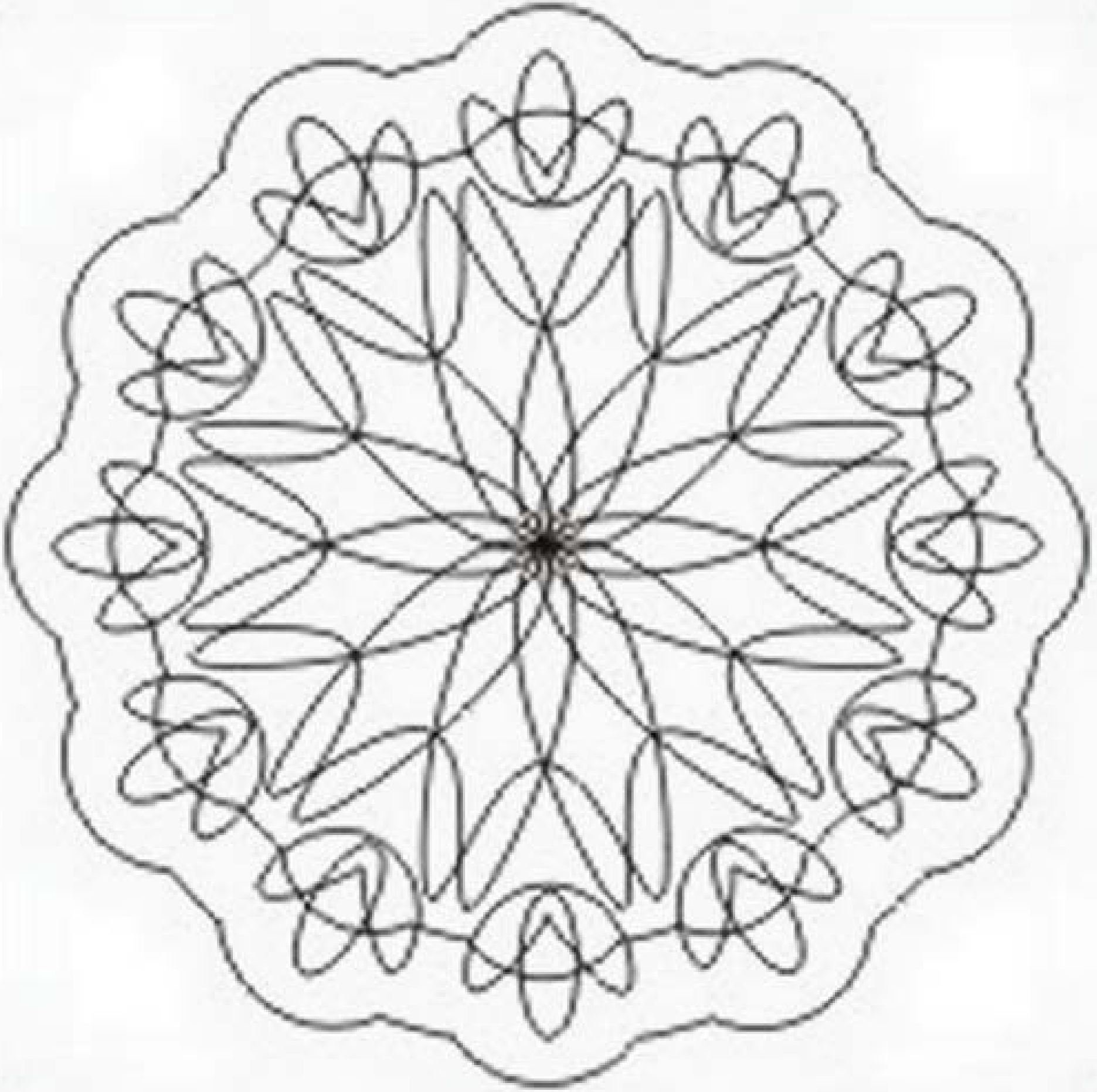


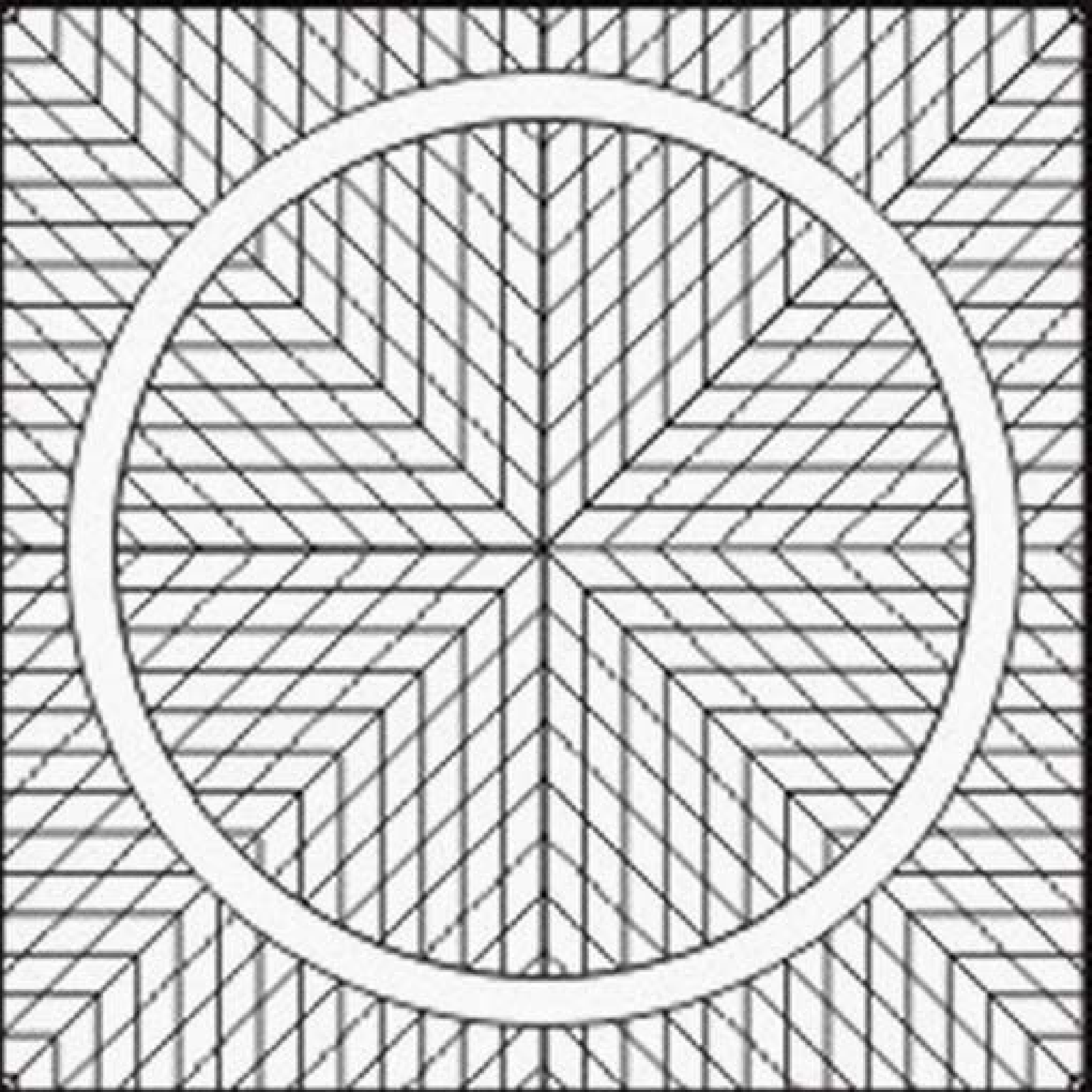


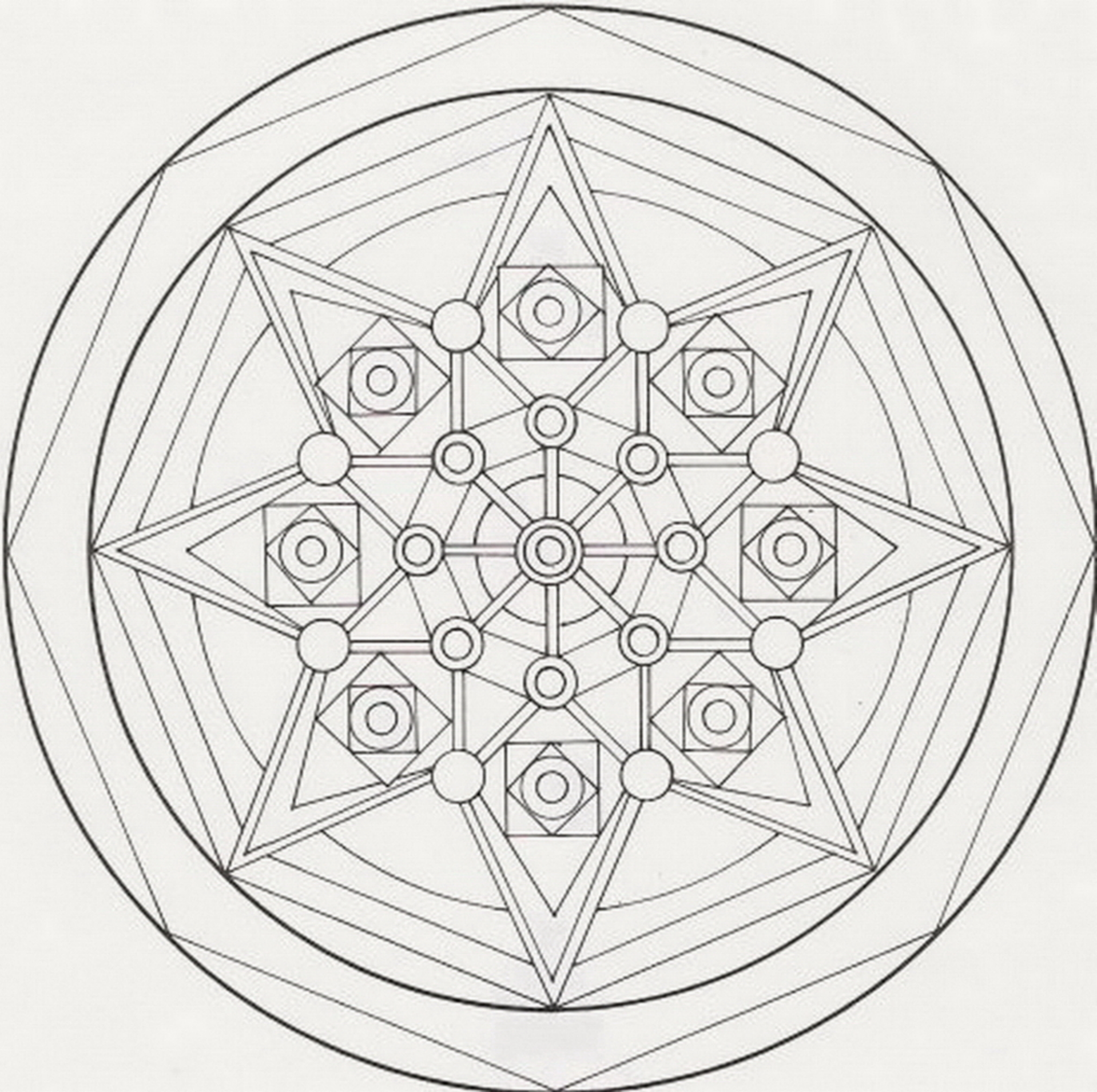


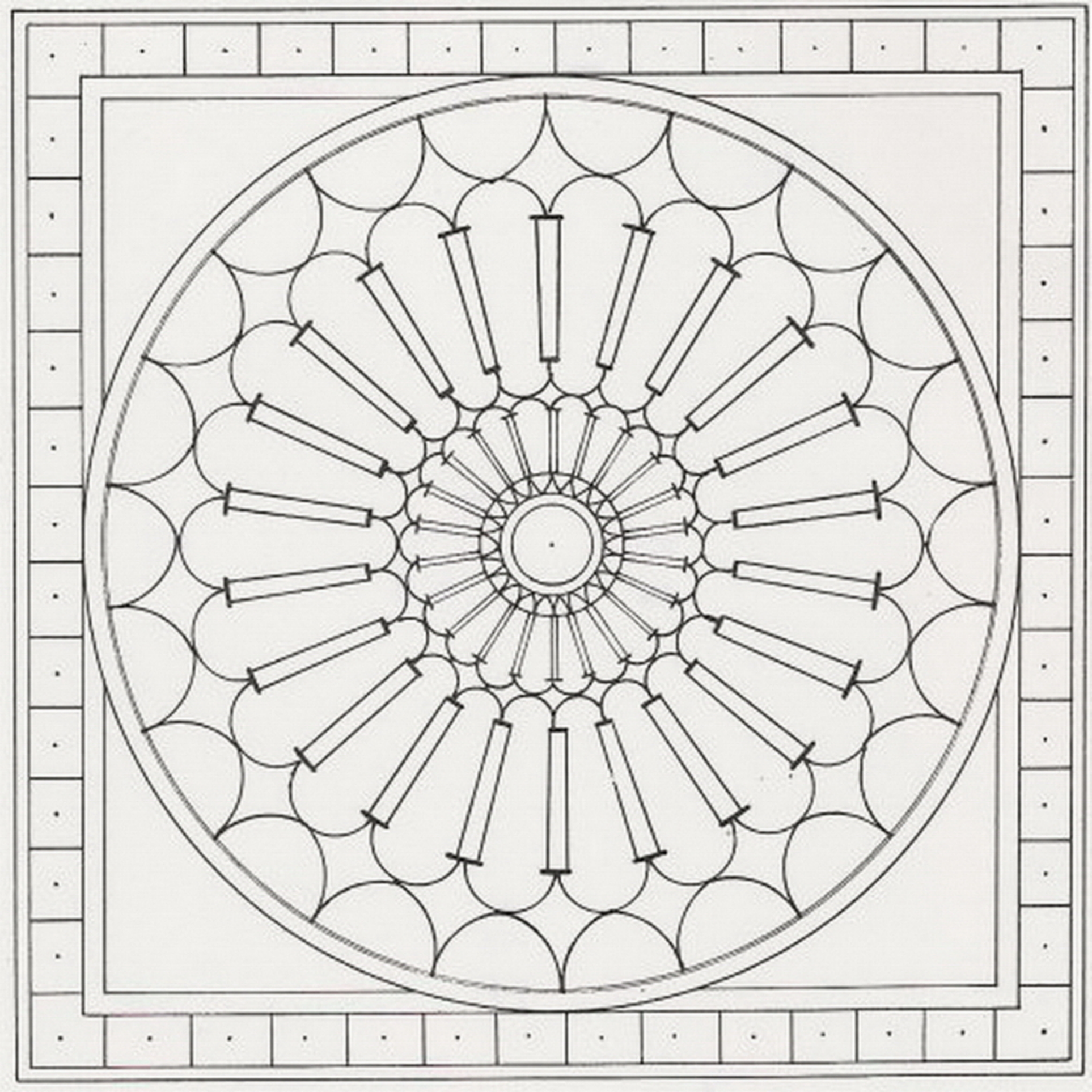


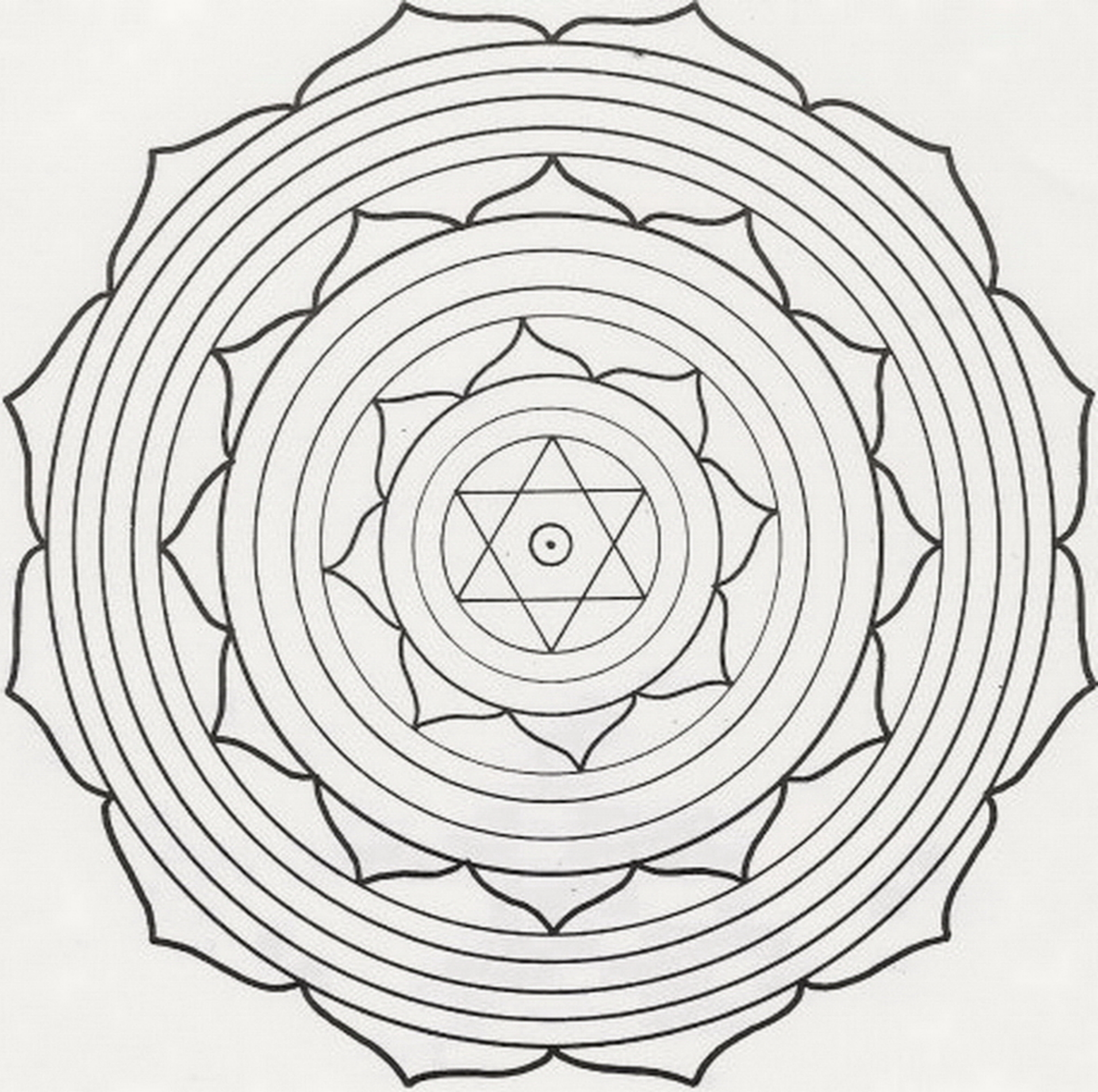


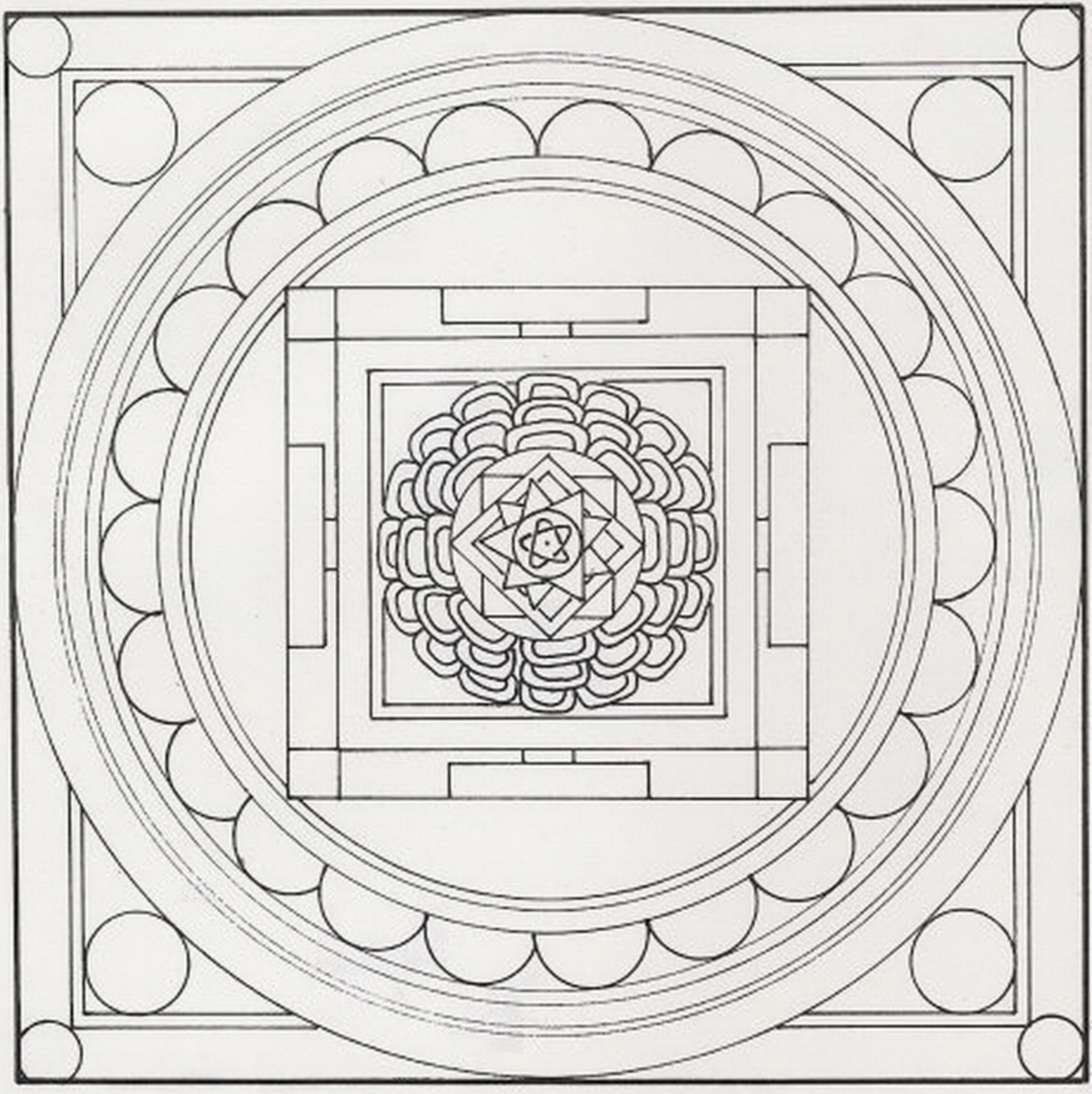


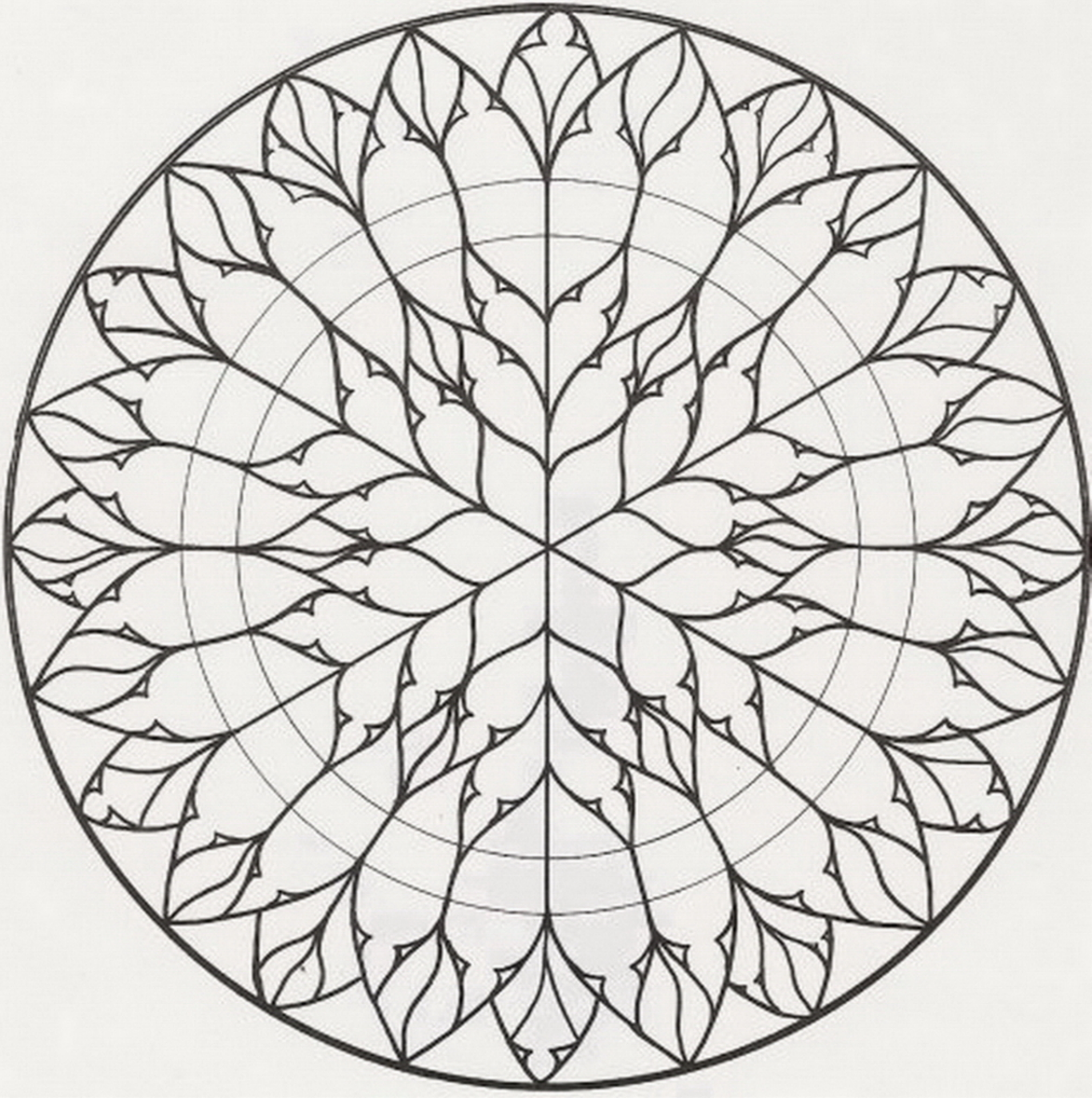


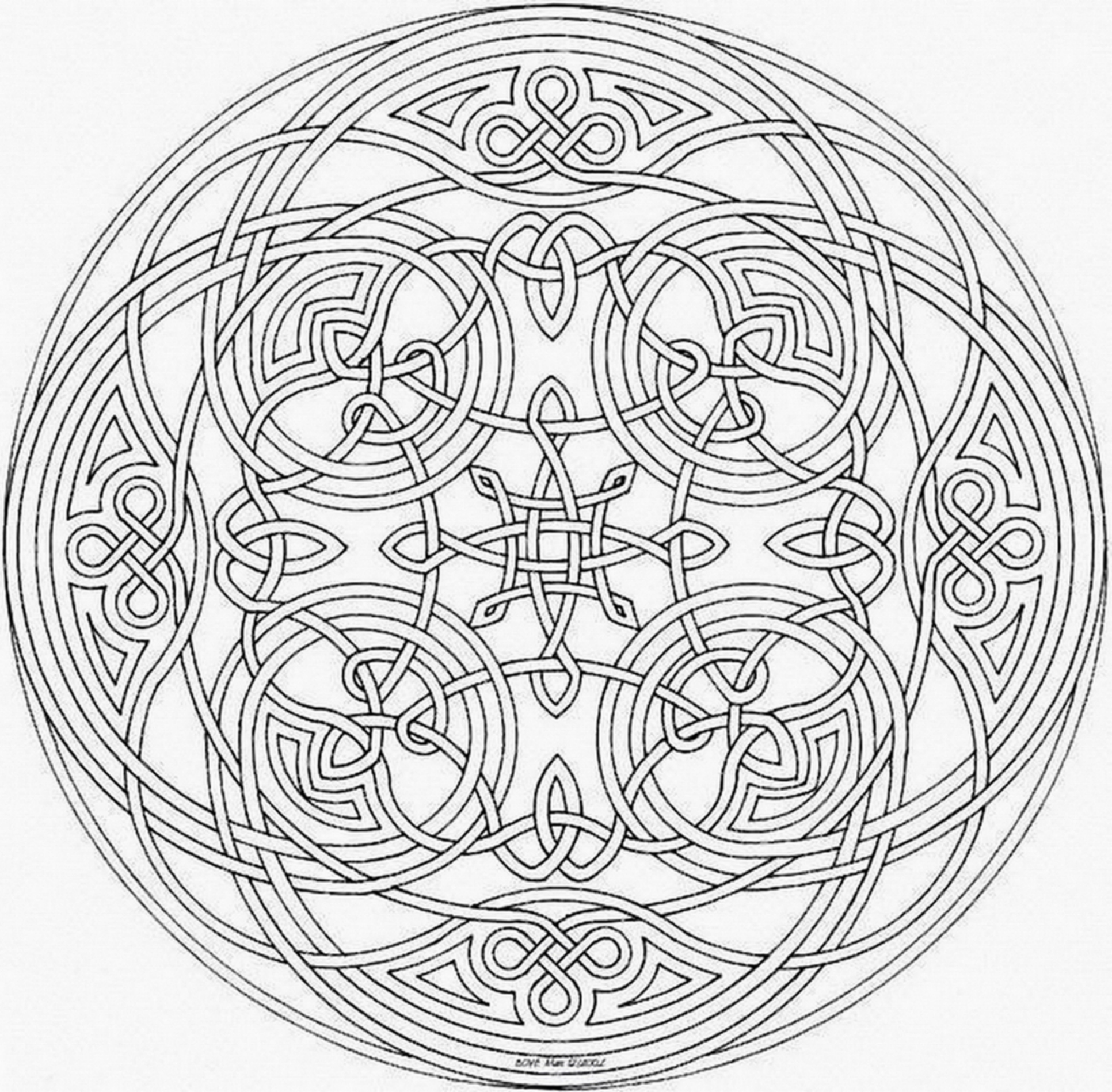


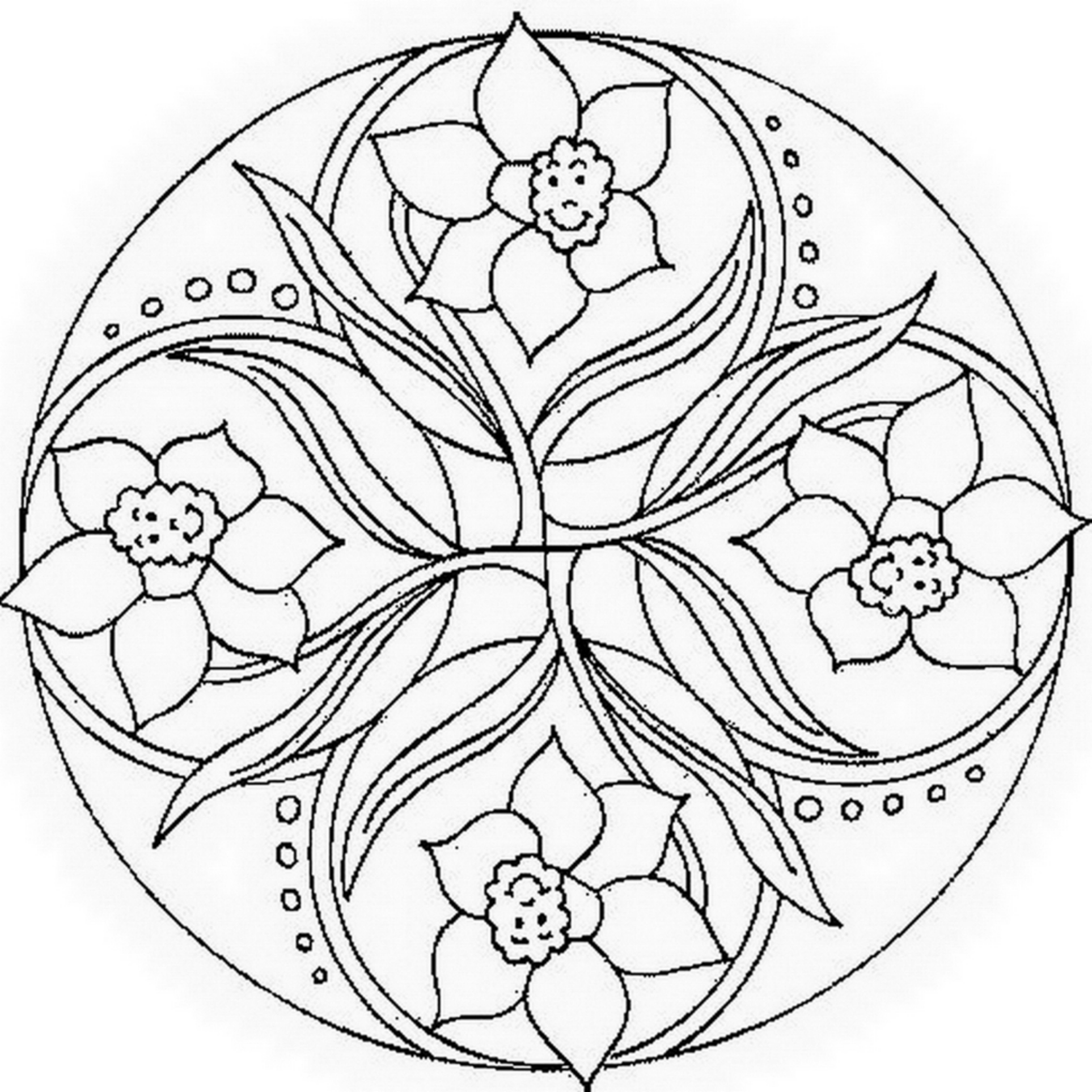


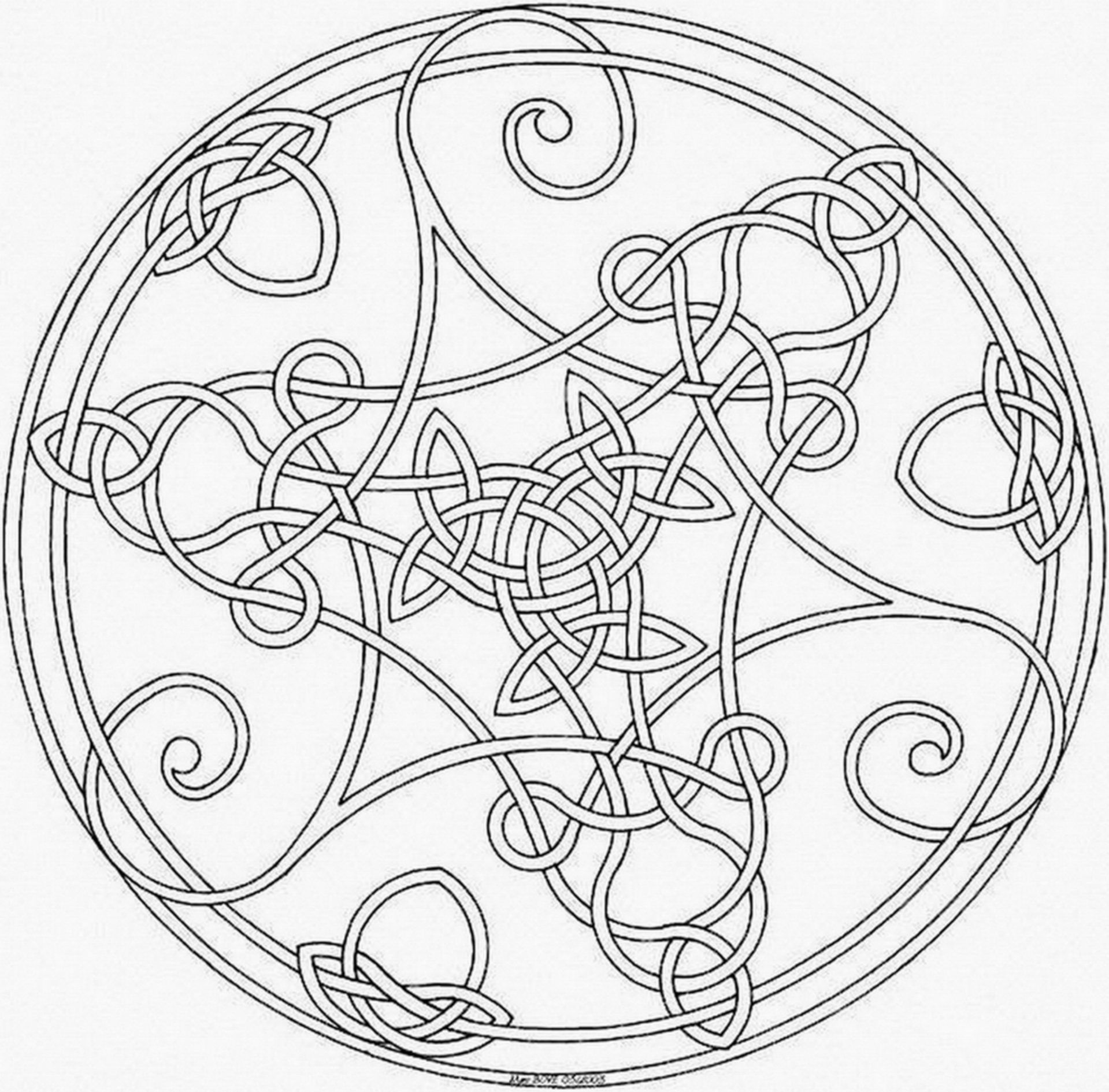


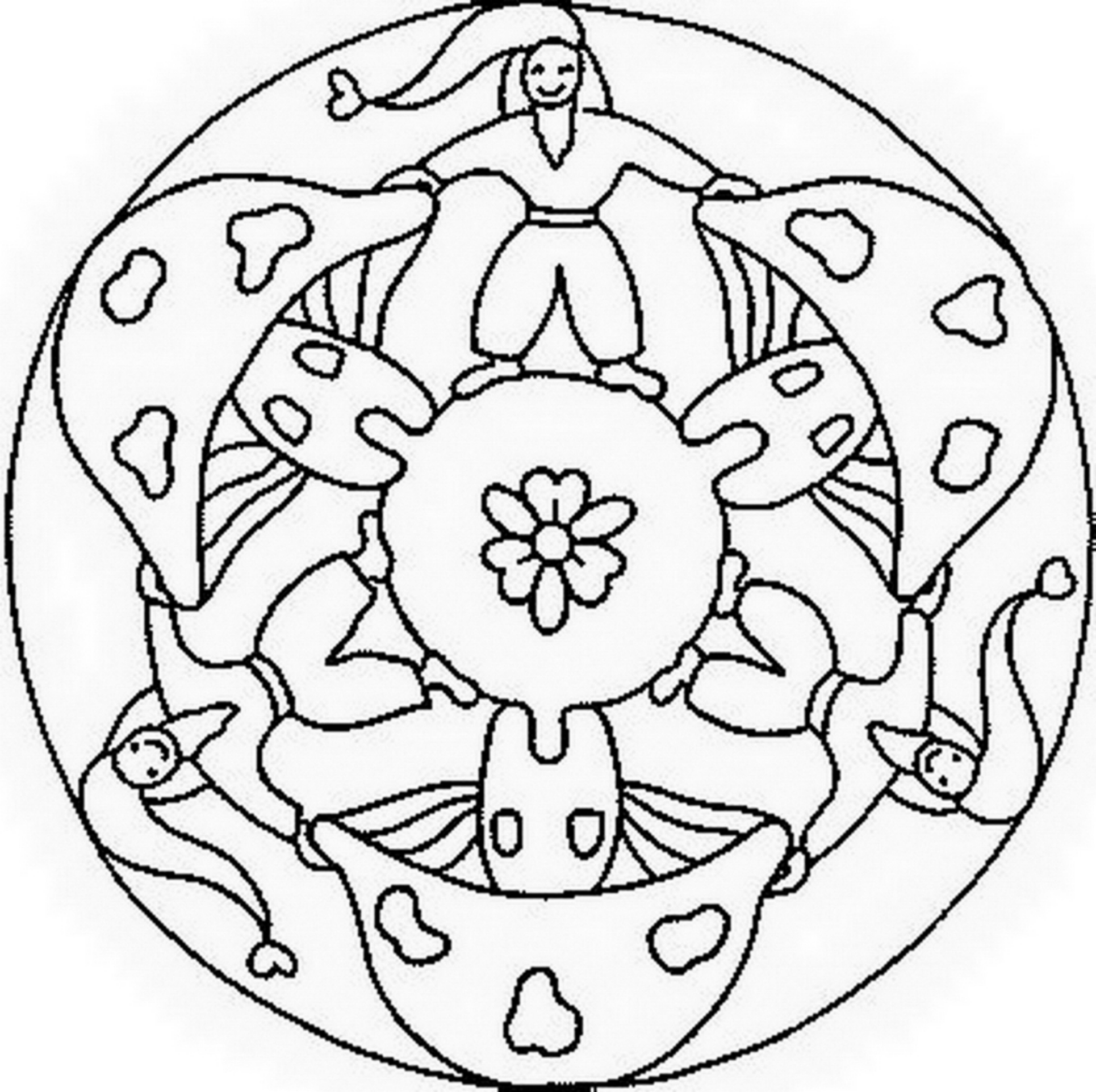


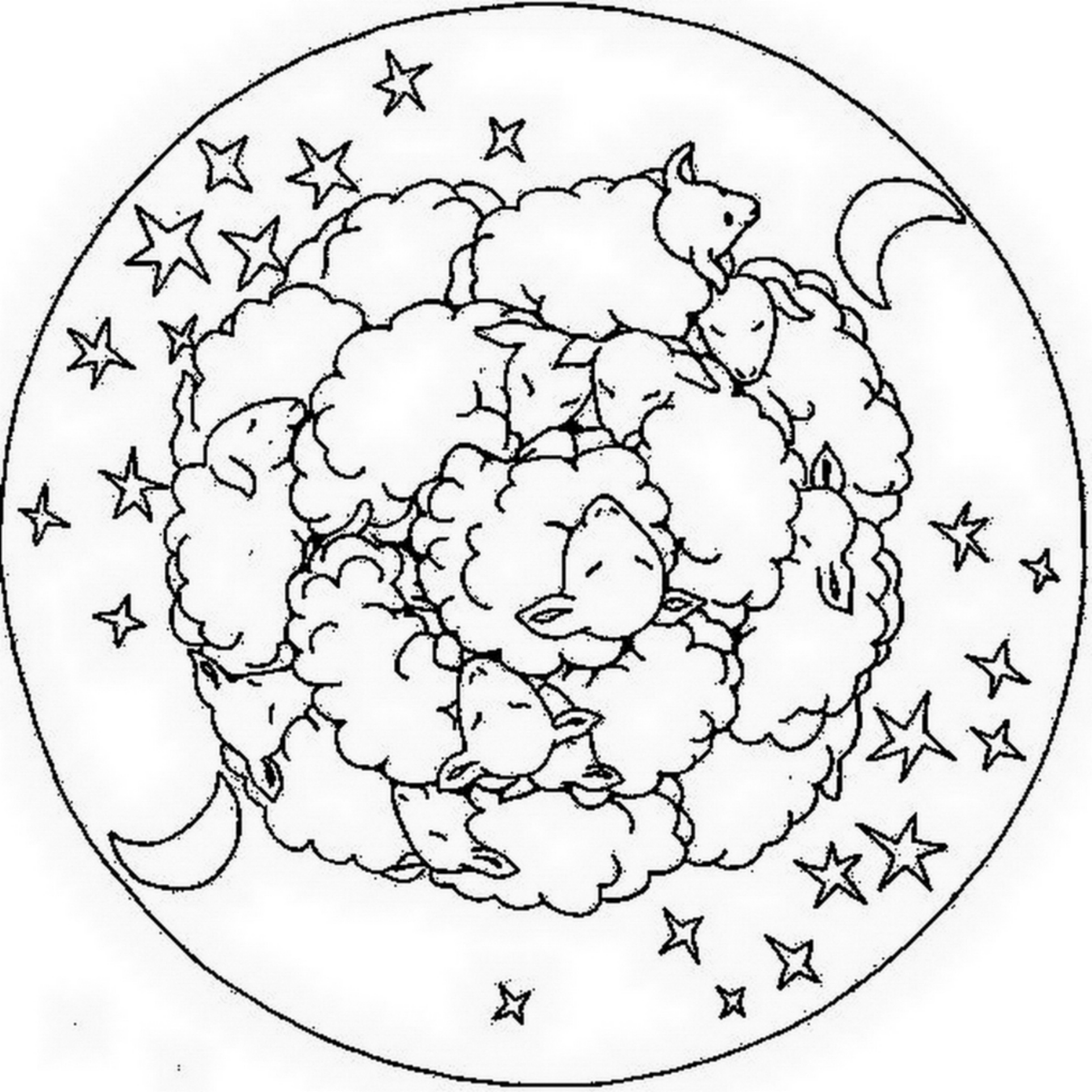


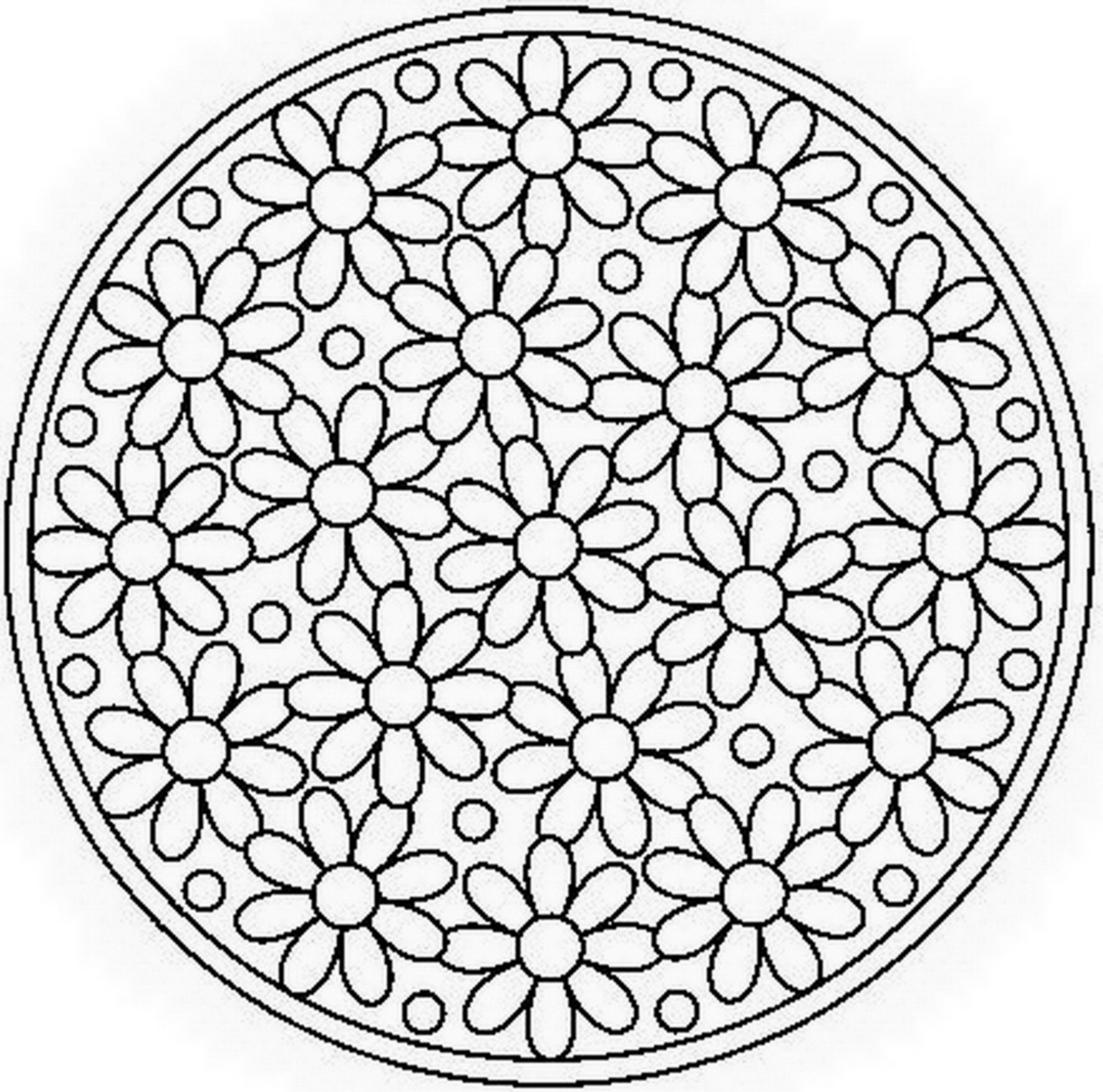


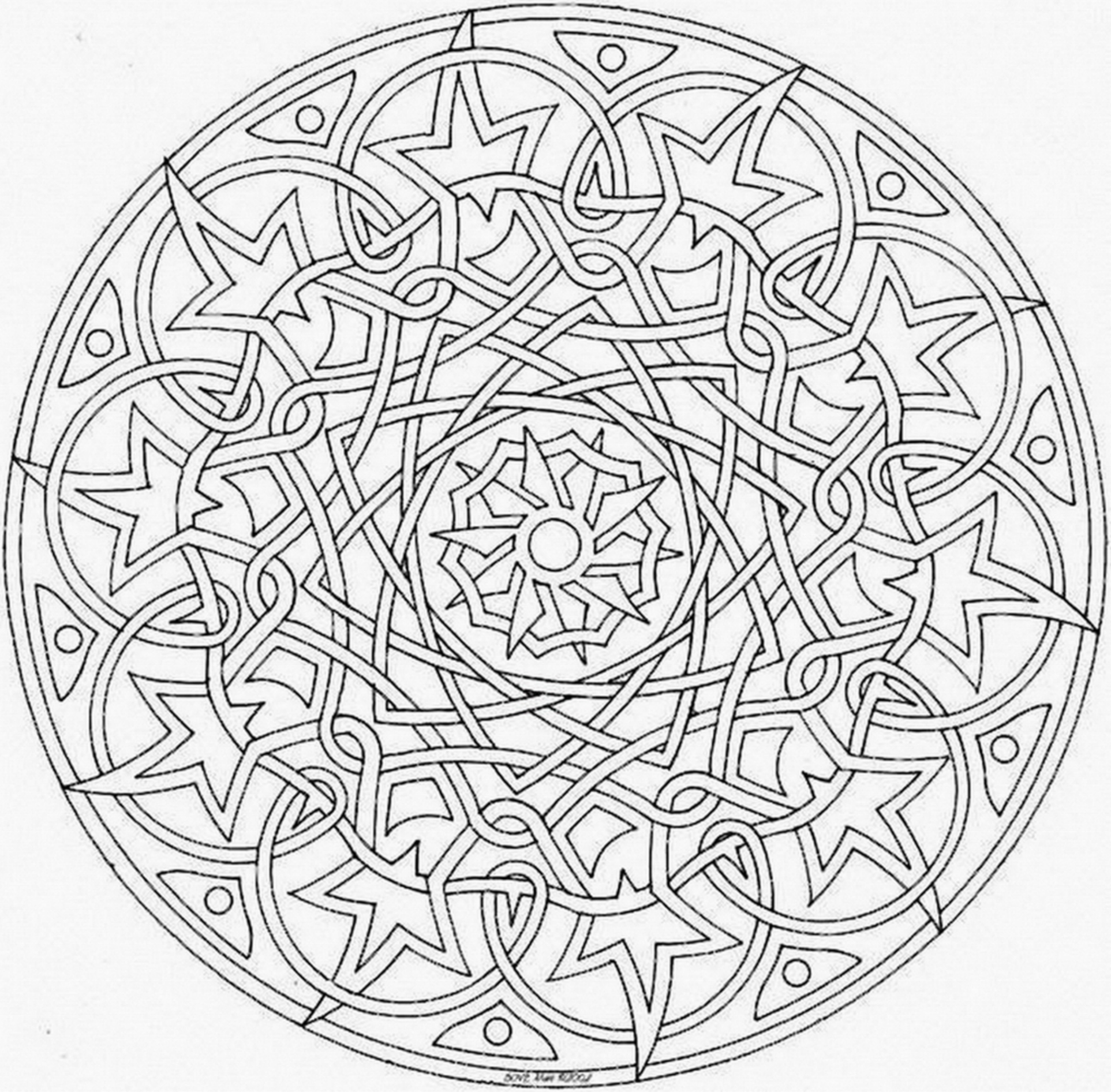


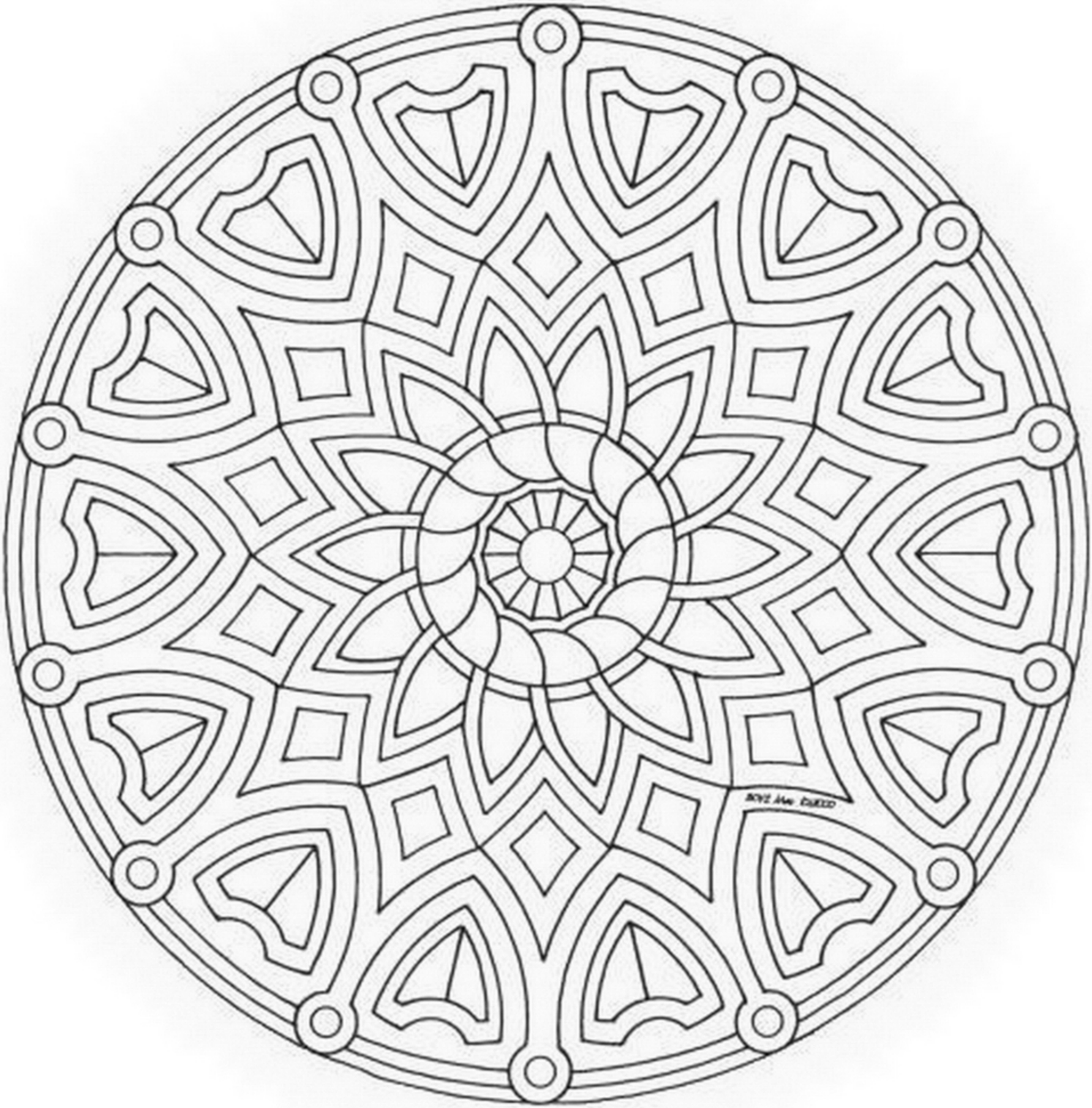


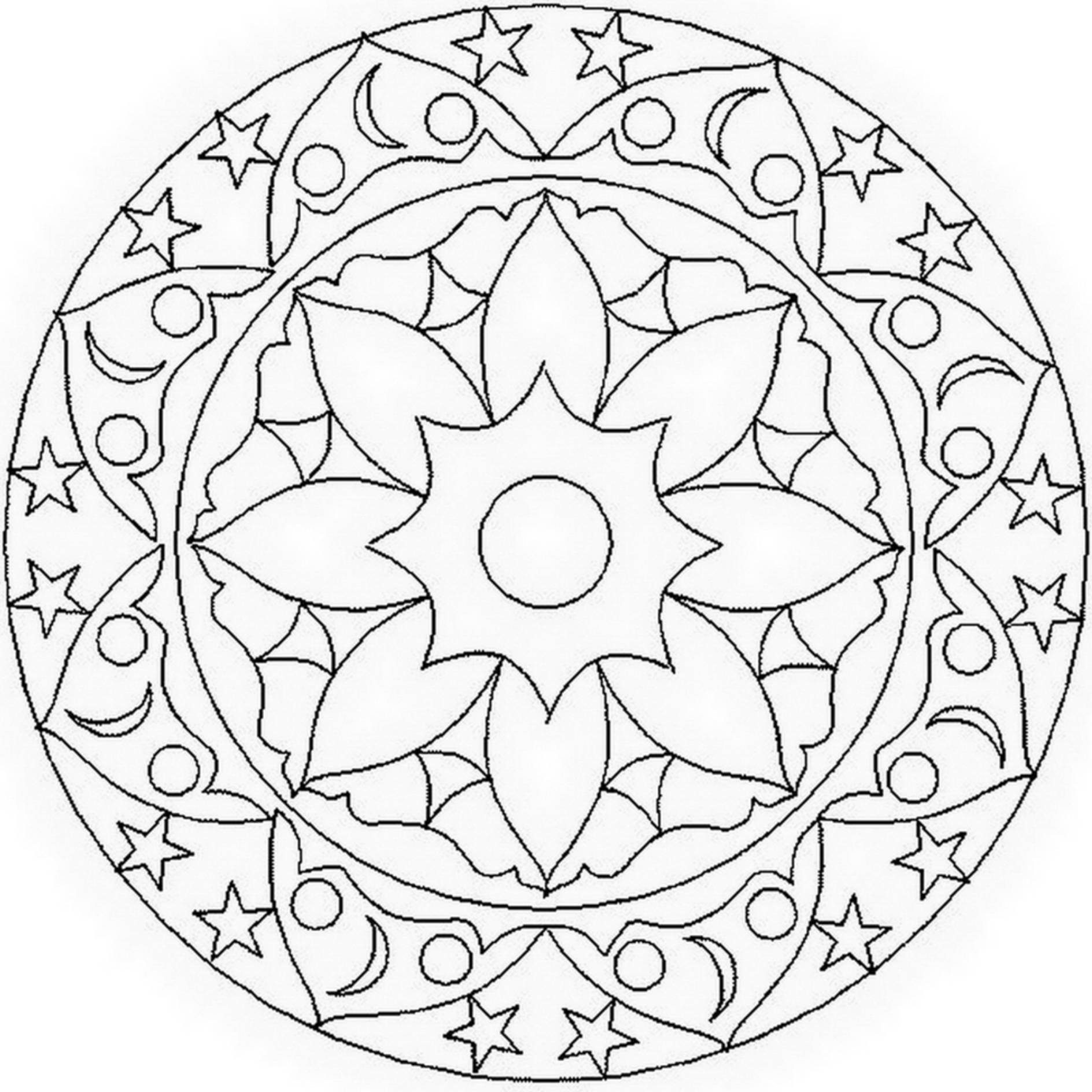


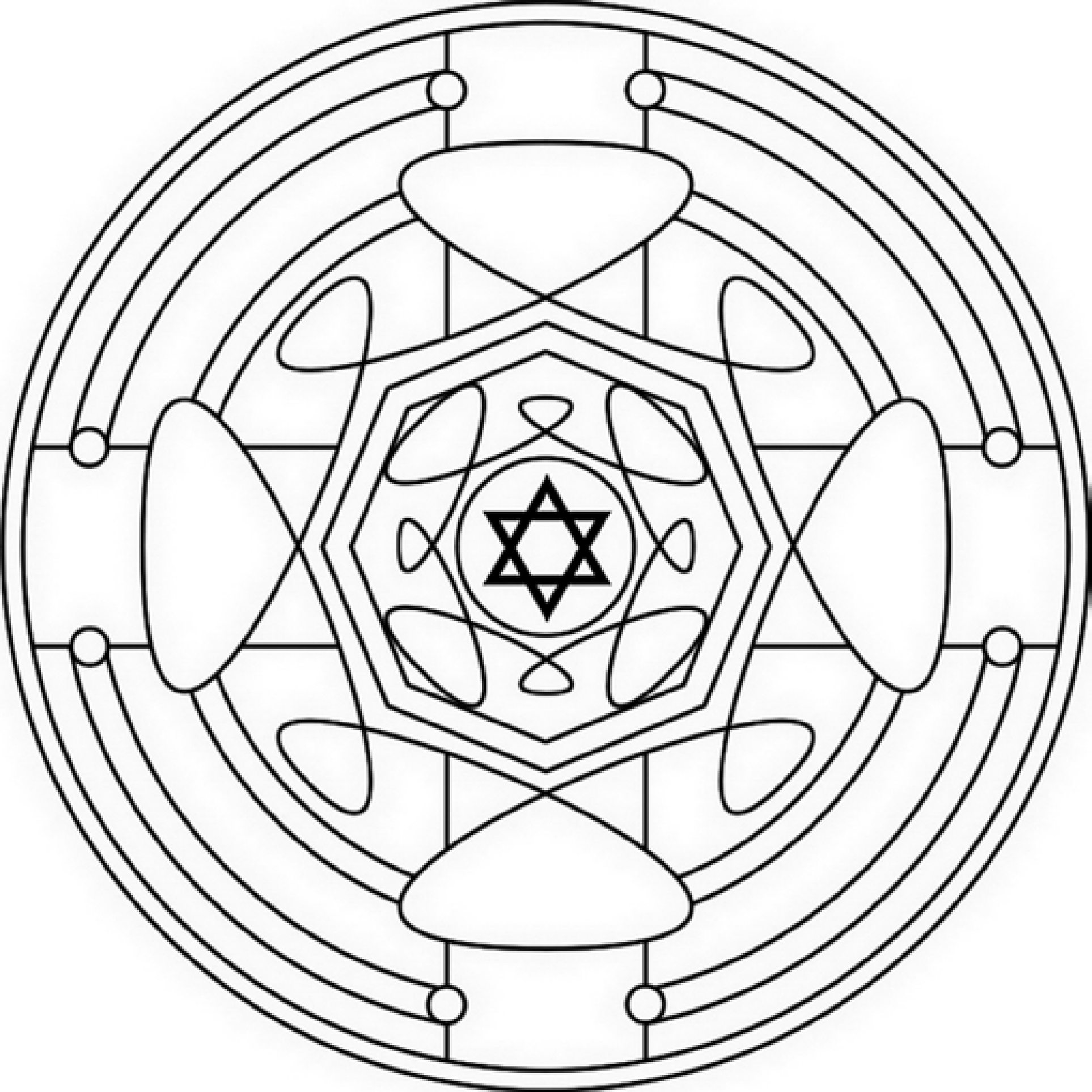


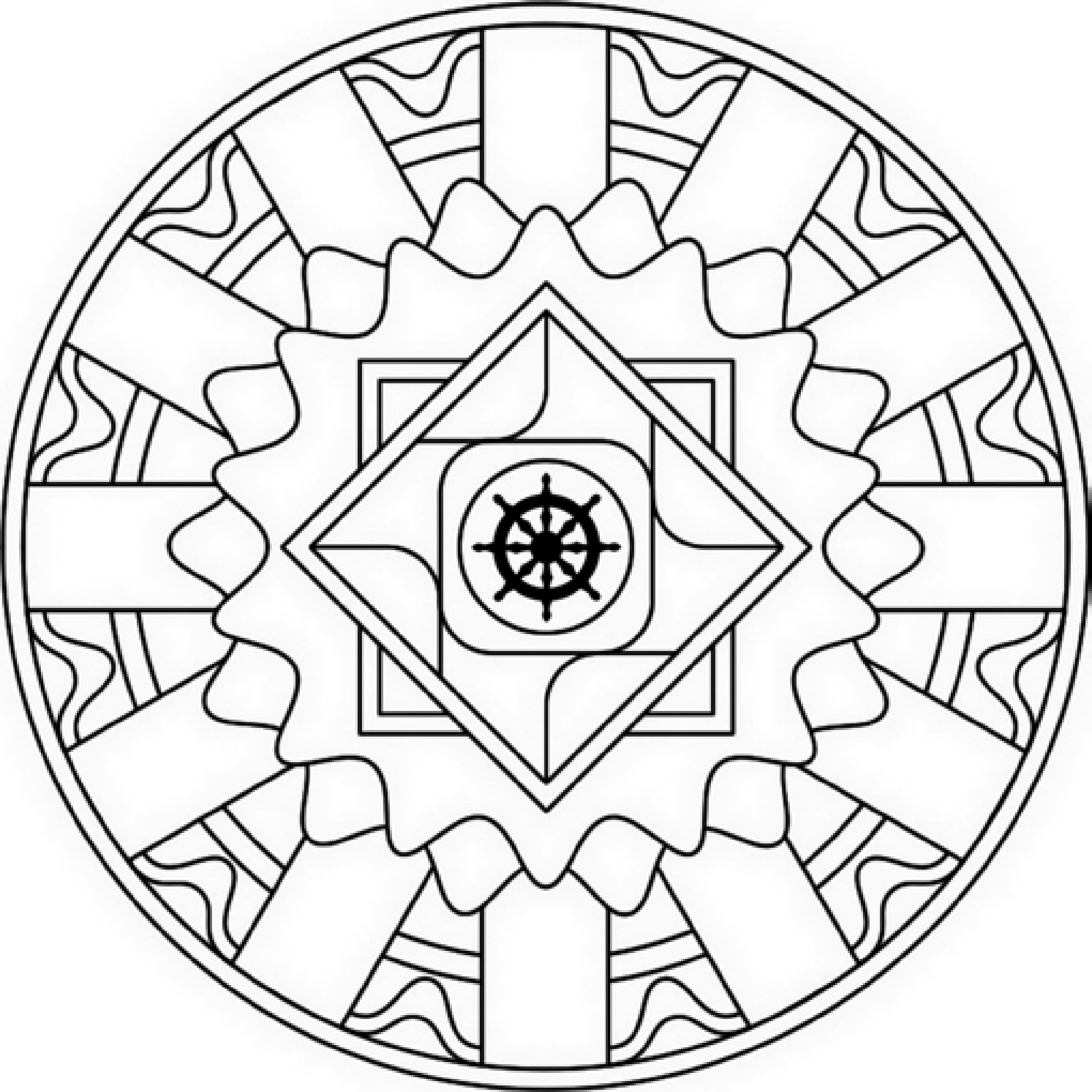


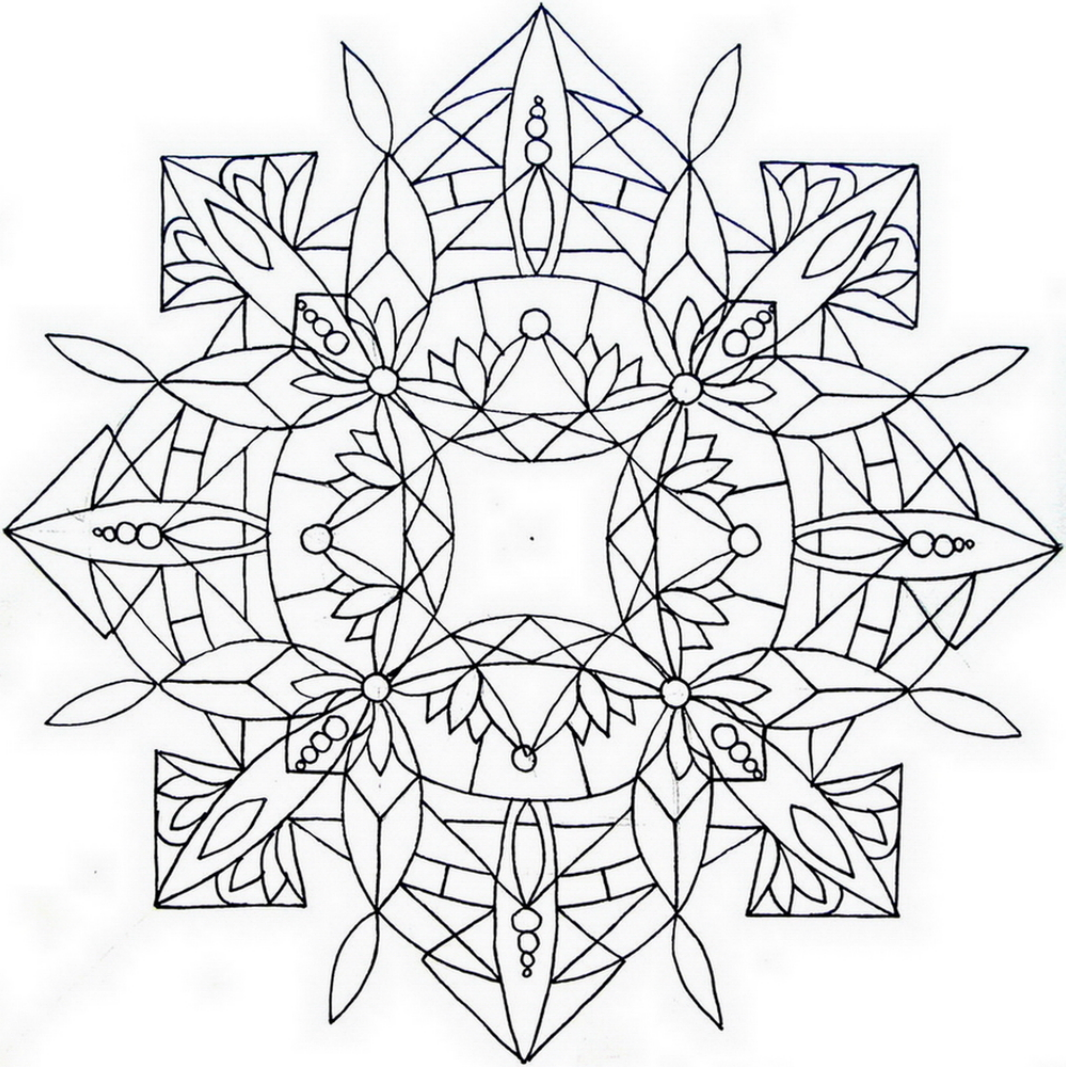


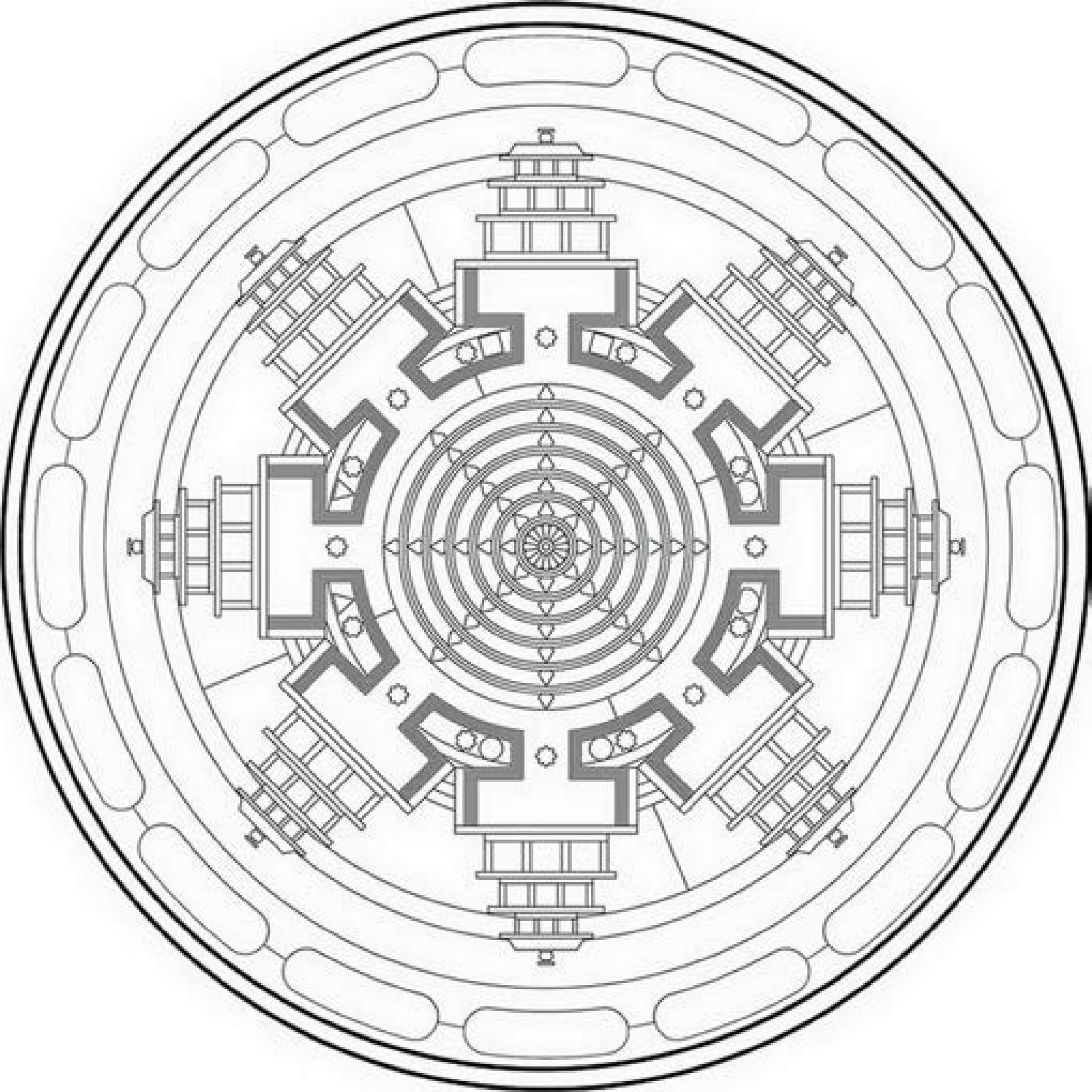


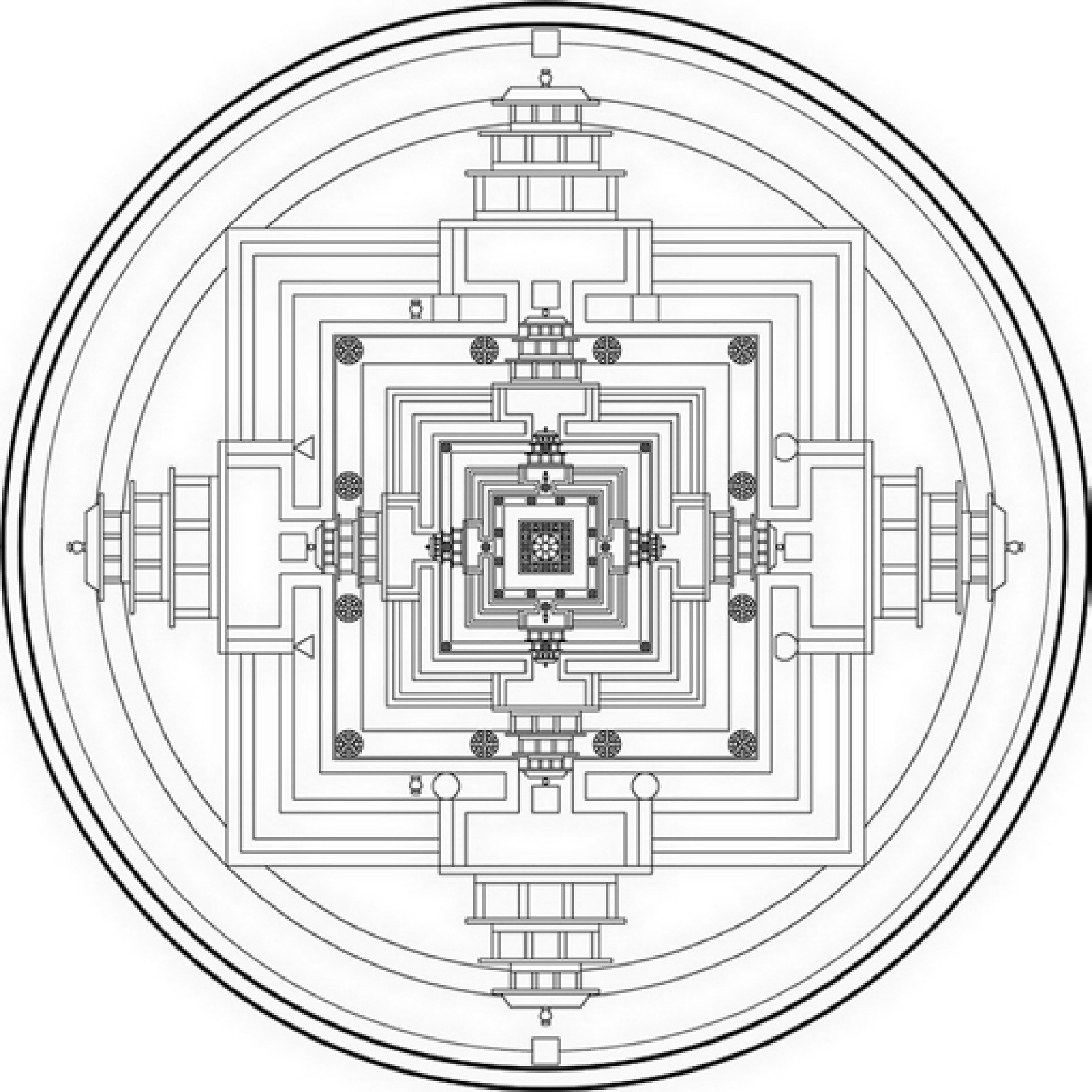


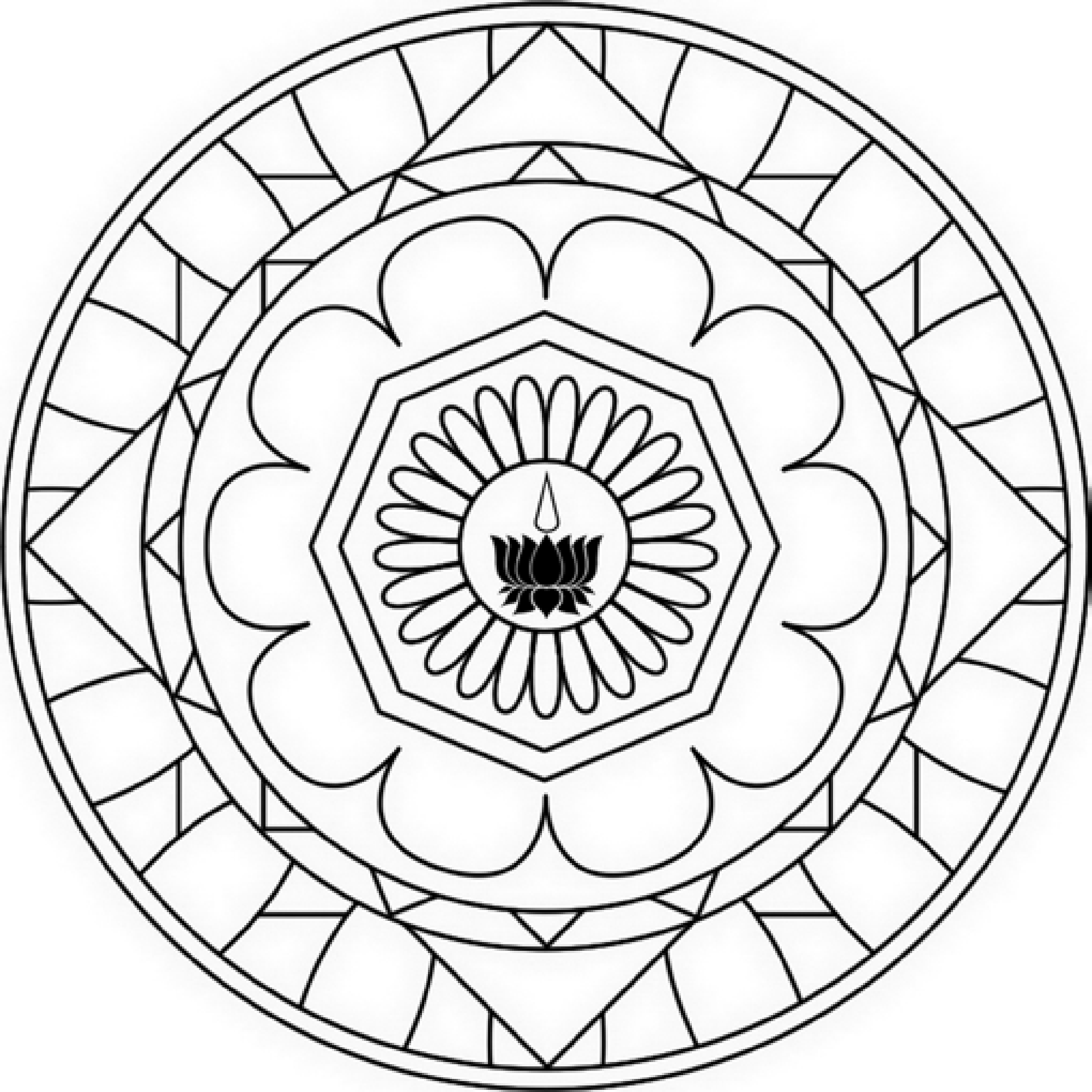


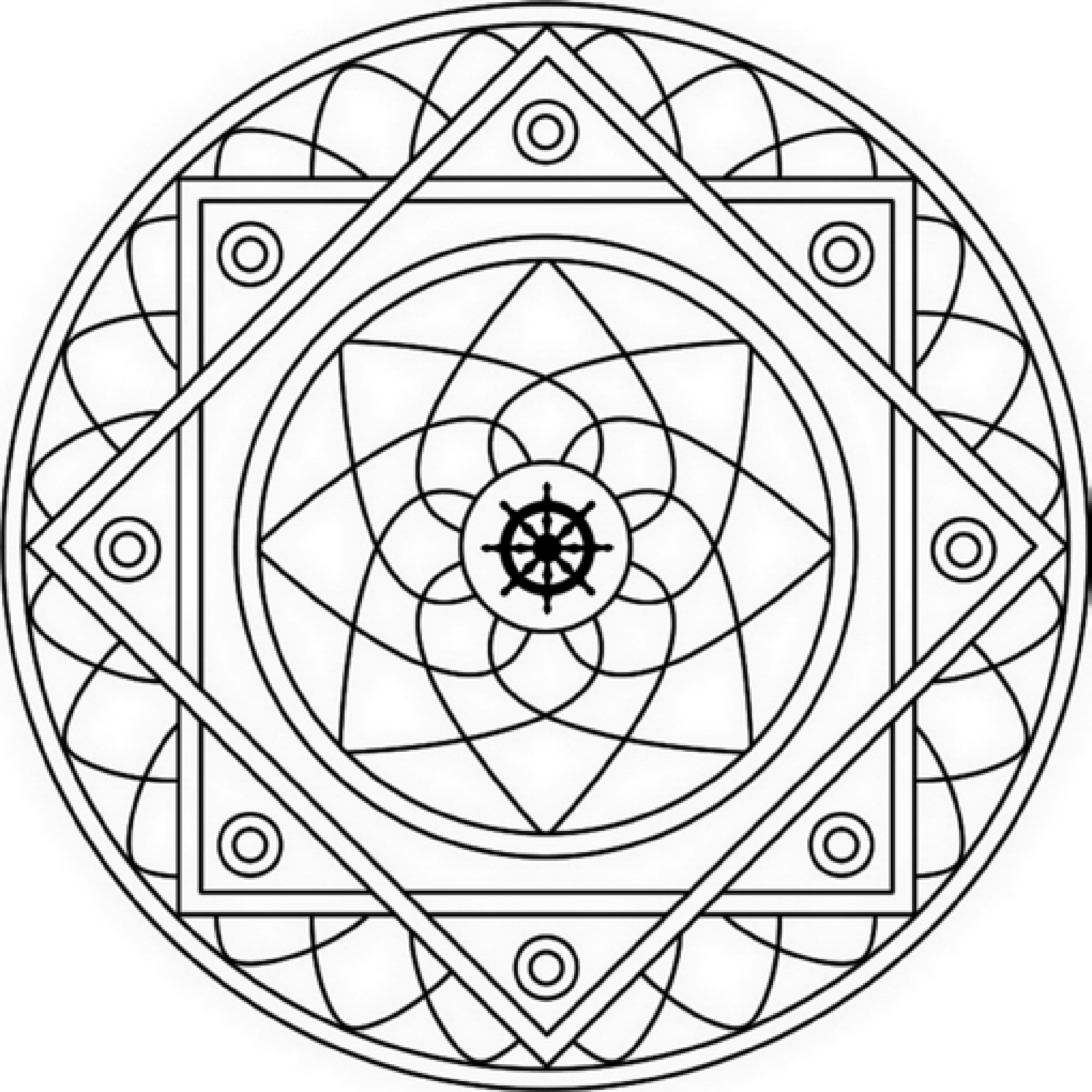


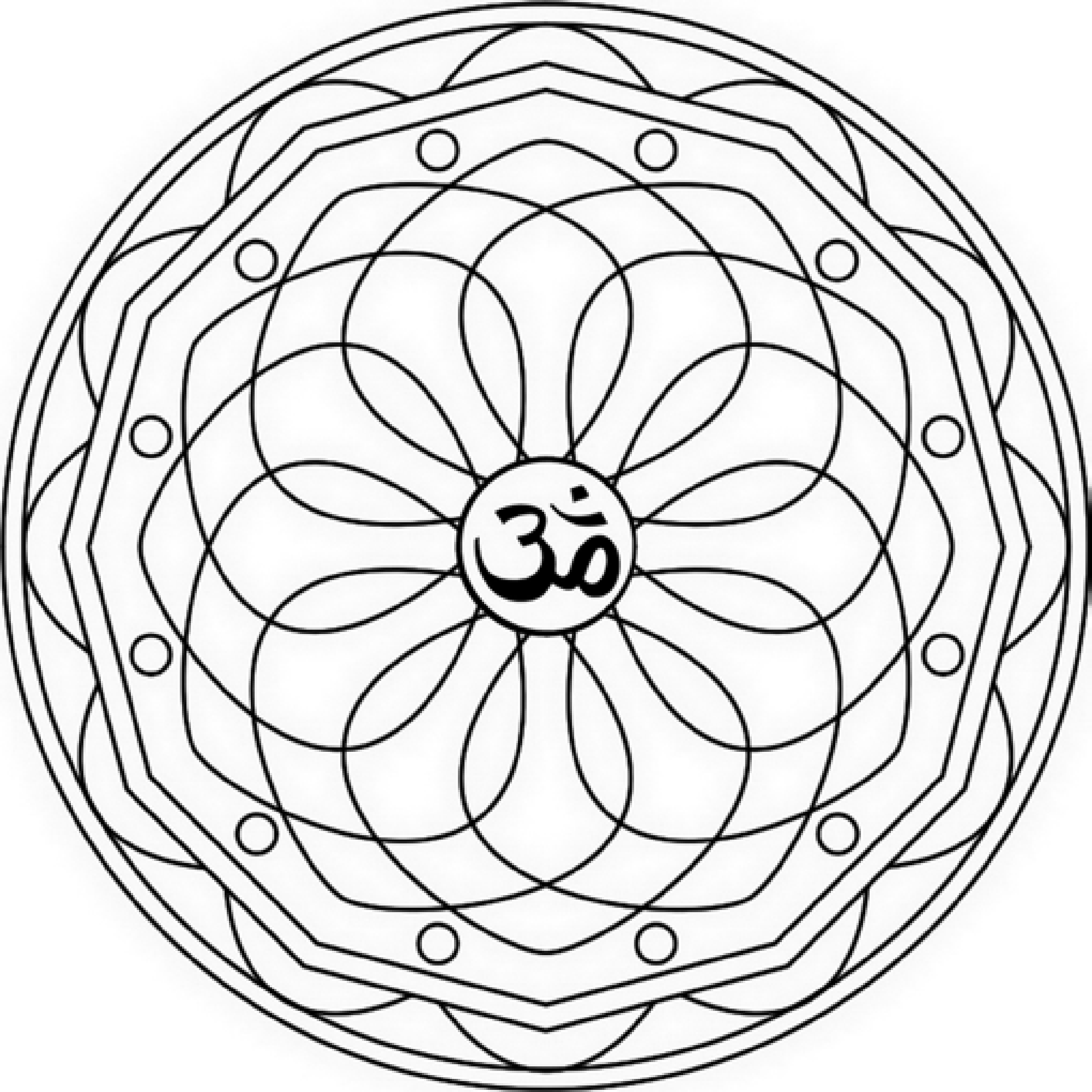


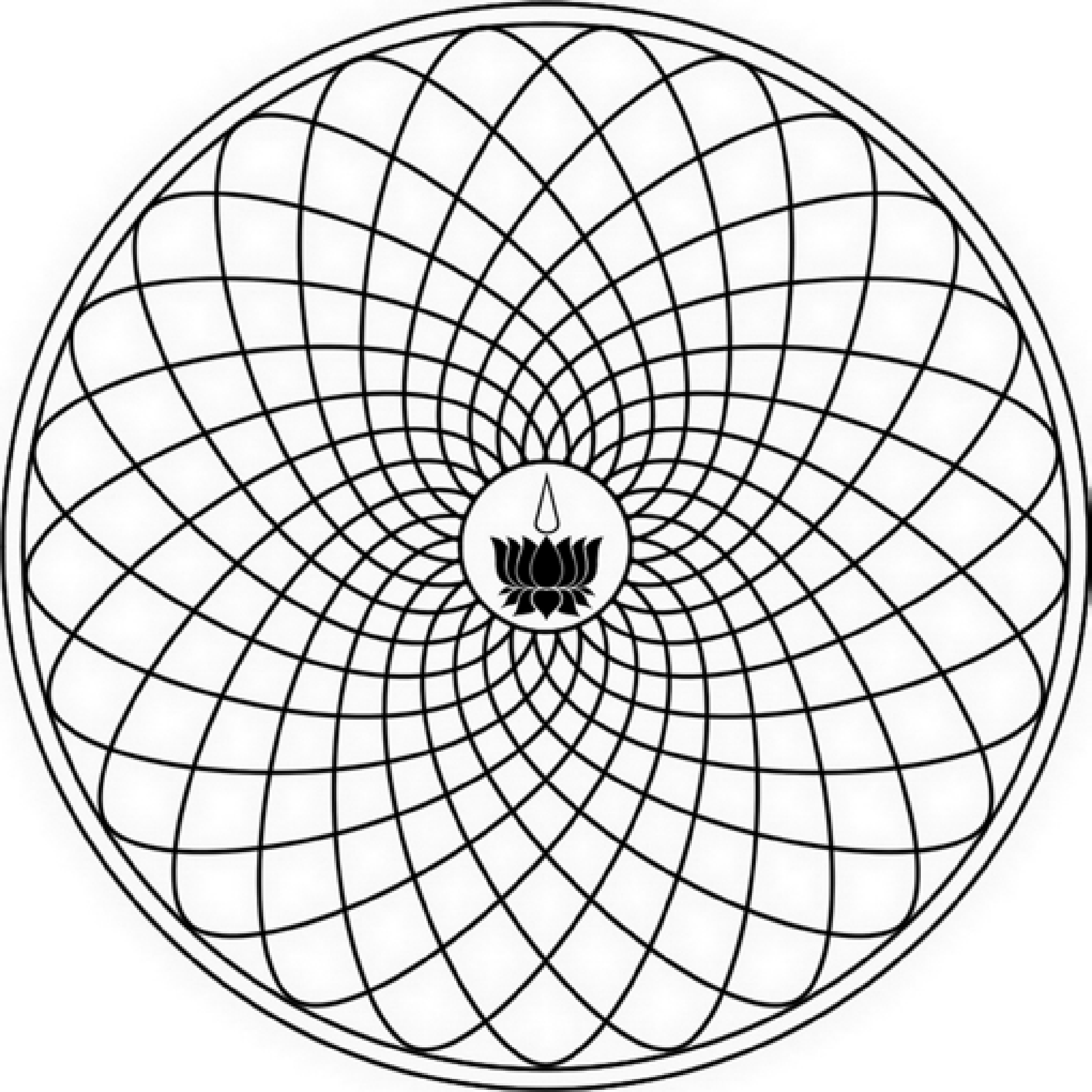


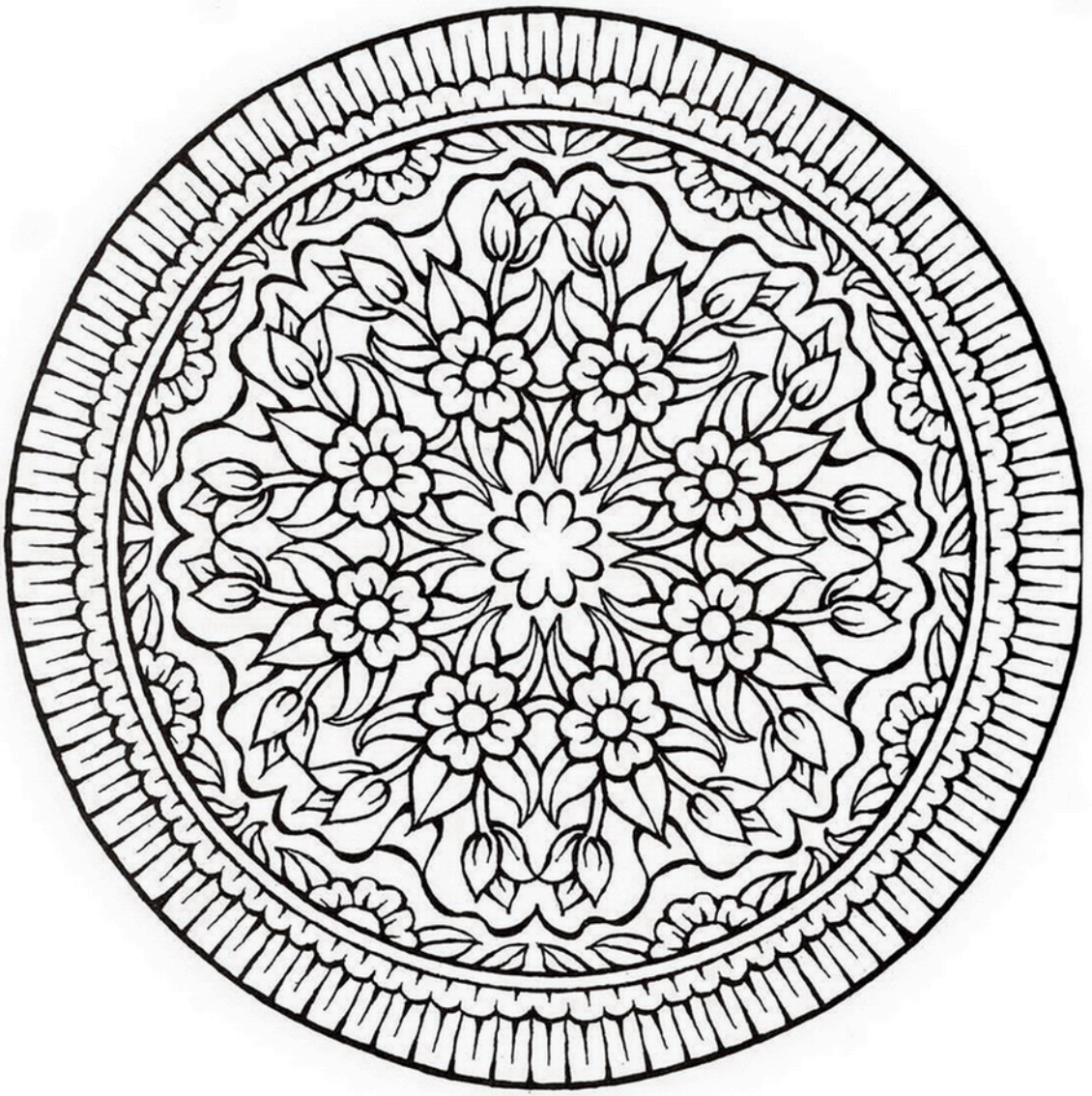




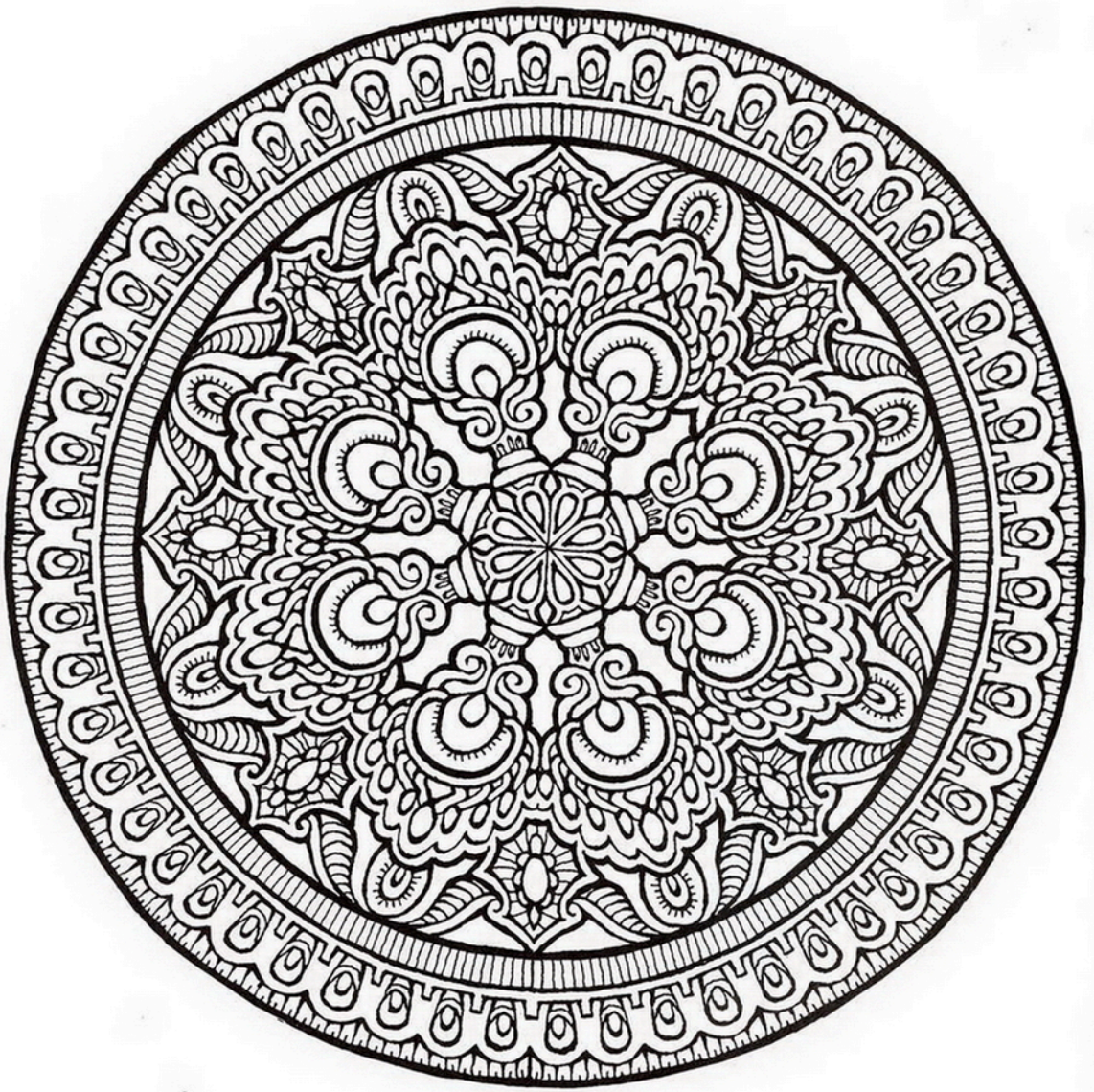




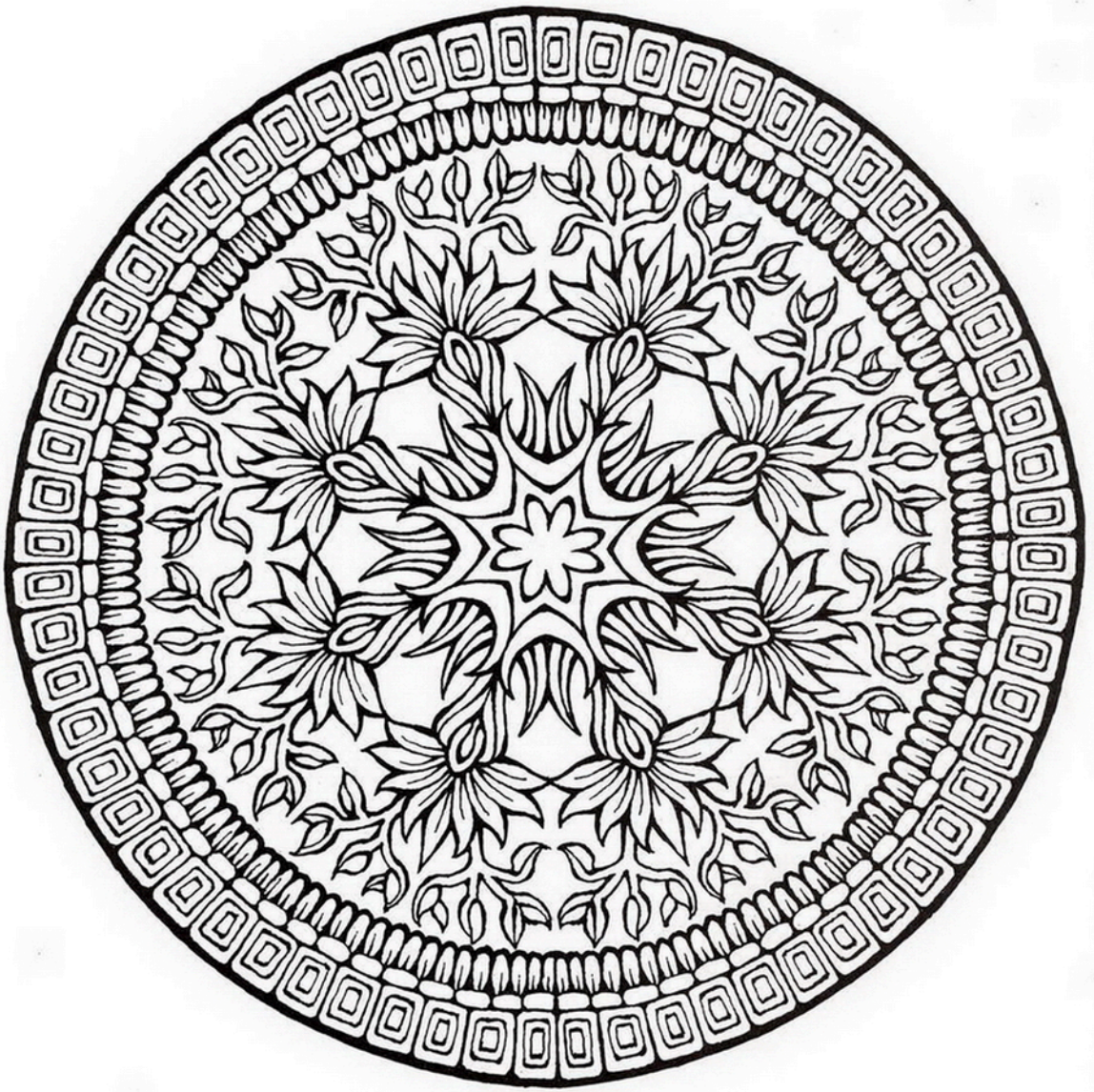




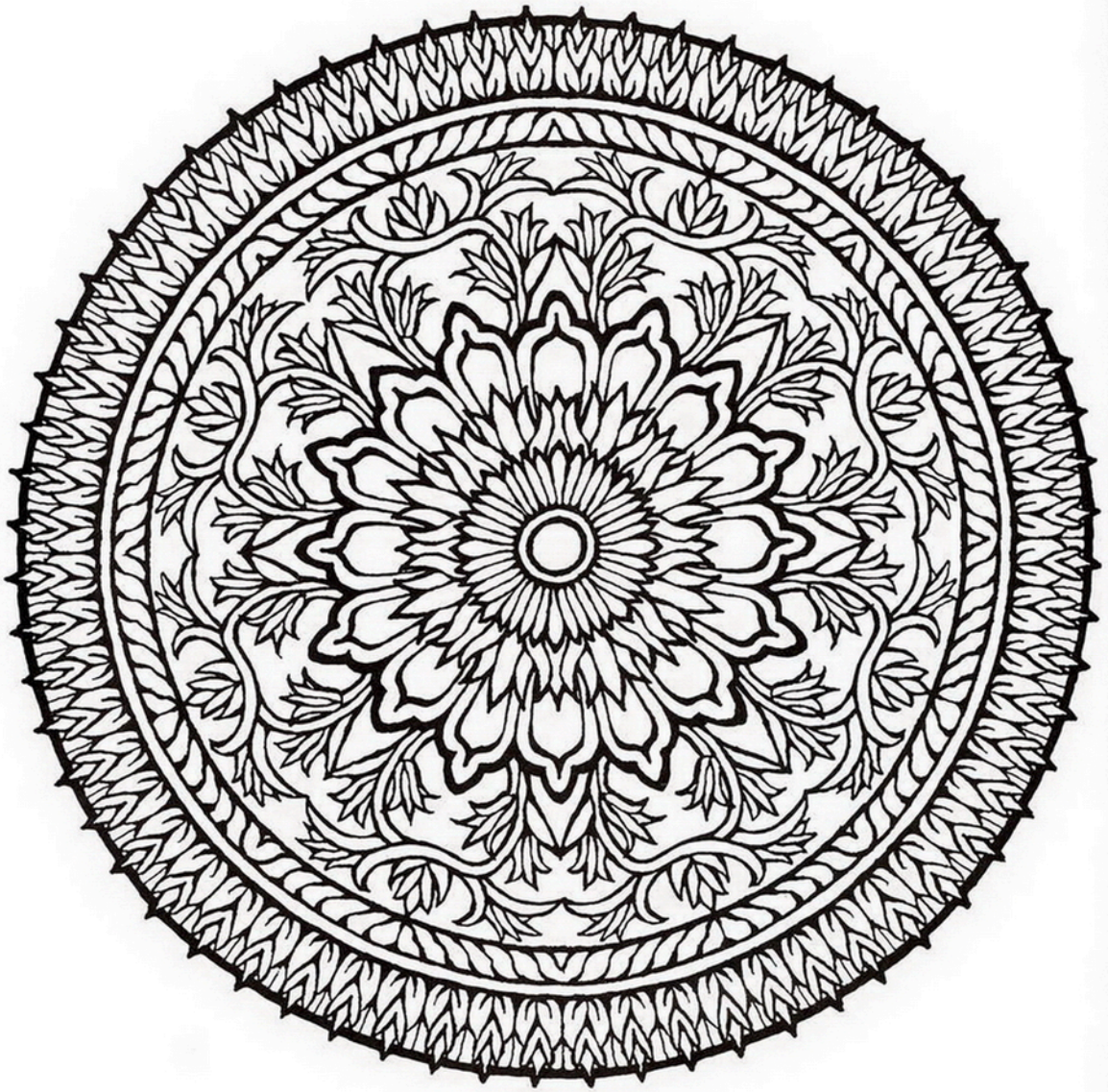
www.ParaImprimirGratis.com



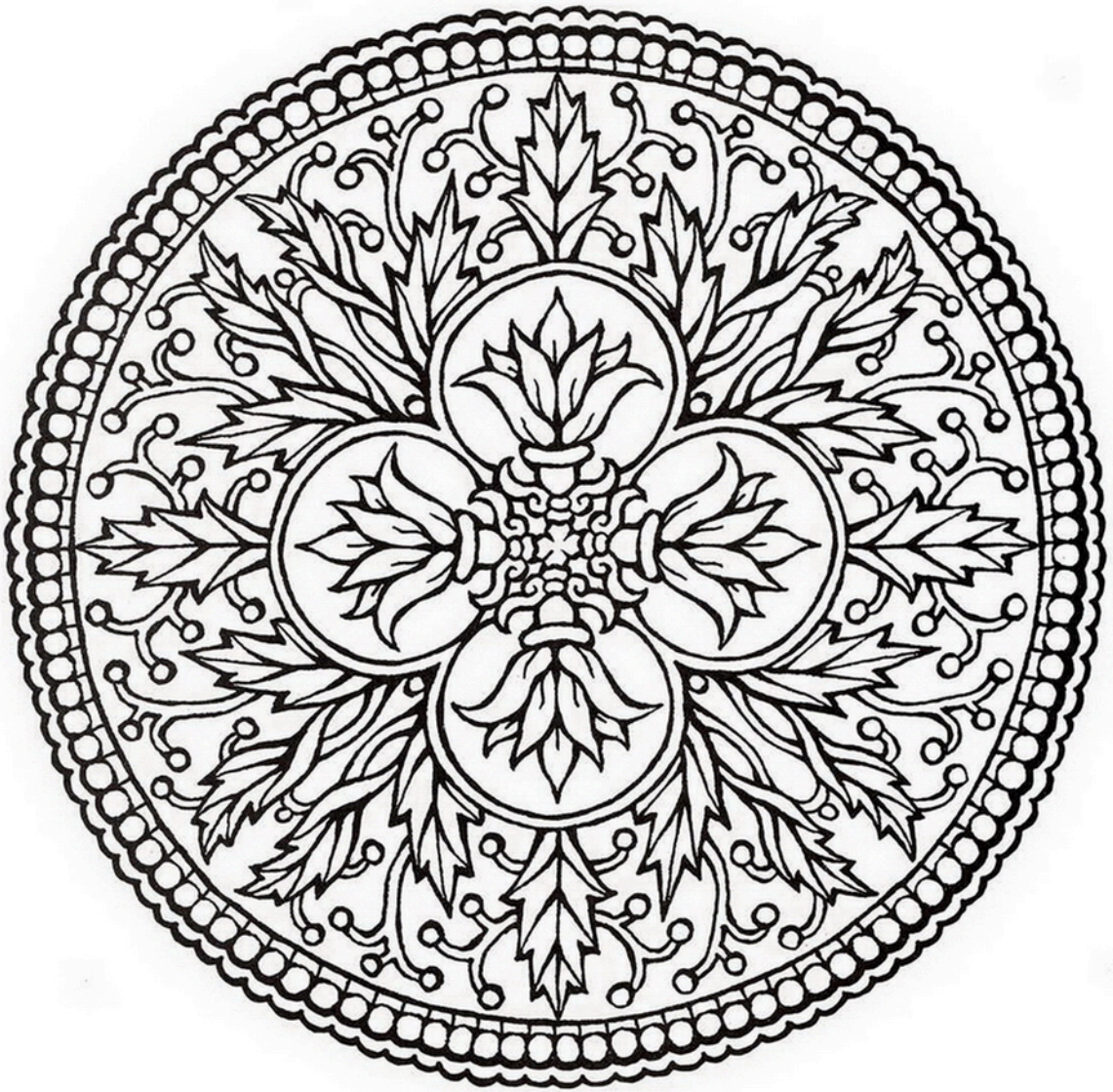
www.ParaImprimirGratis.com



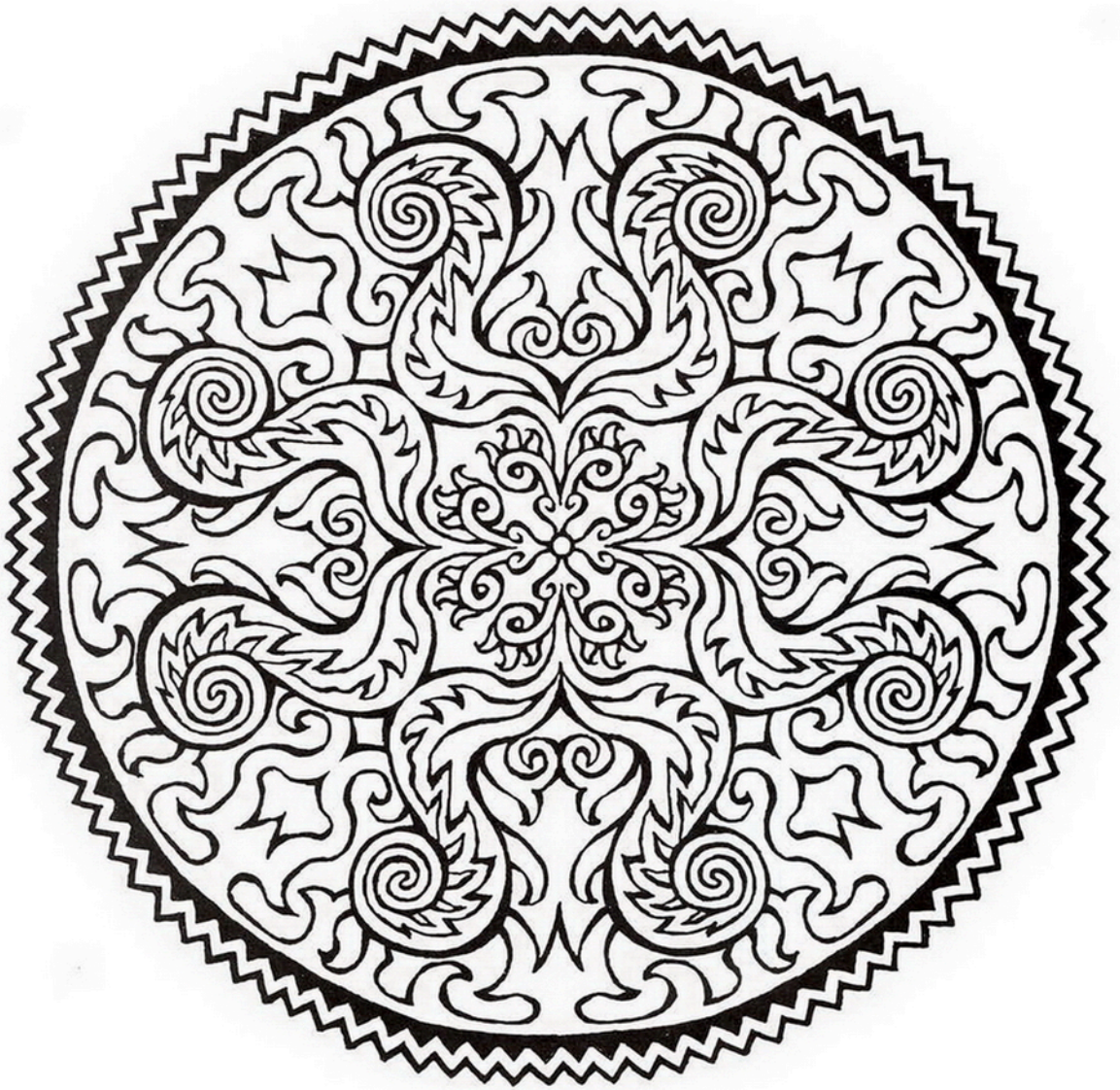
www.ParaImprimirGratis.com



www.ParaImprimirGratis.com



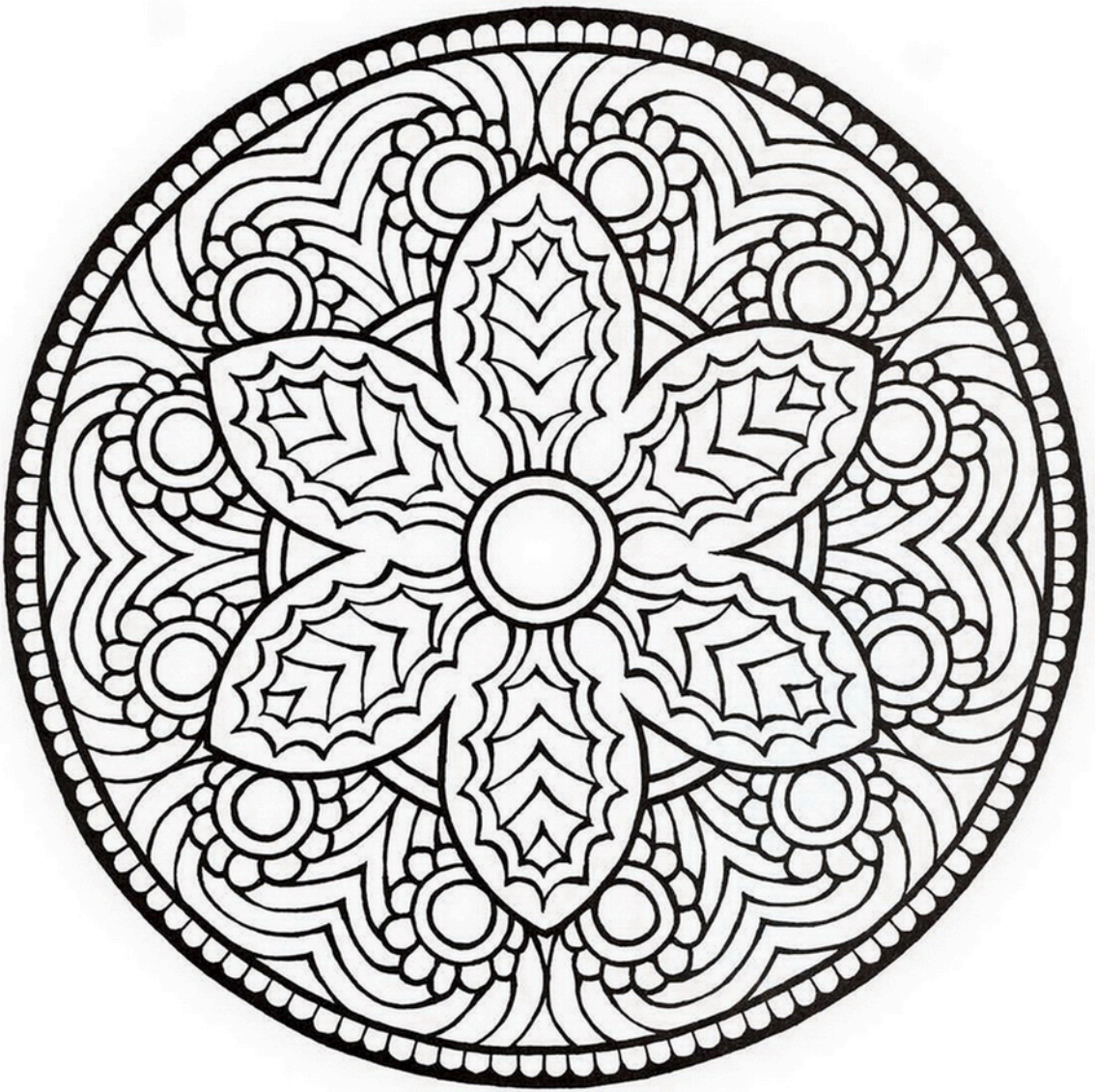
www.ParaImprimirGratis.com



www.ParaImprimirGratis.com

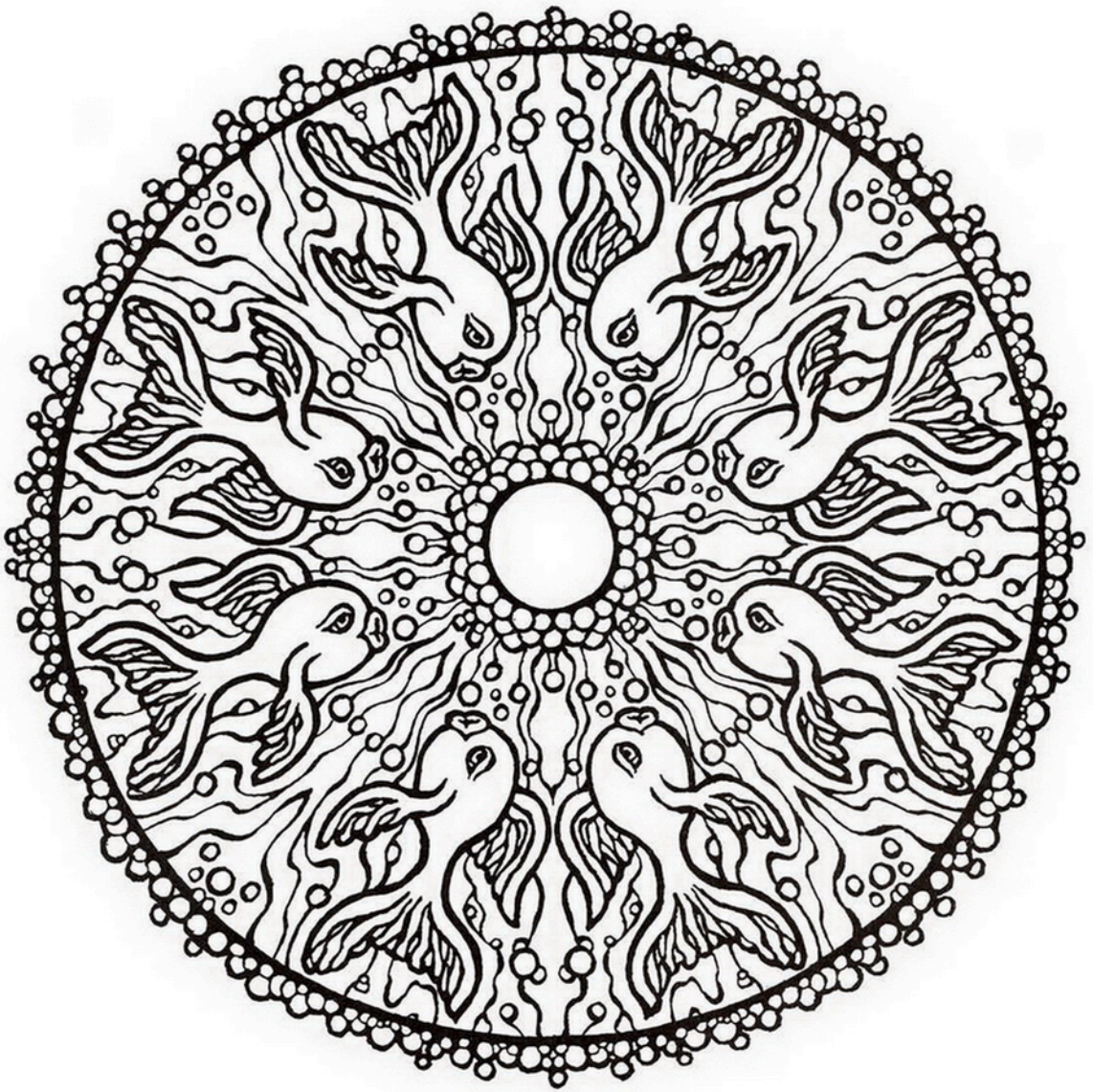
www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

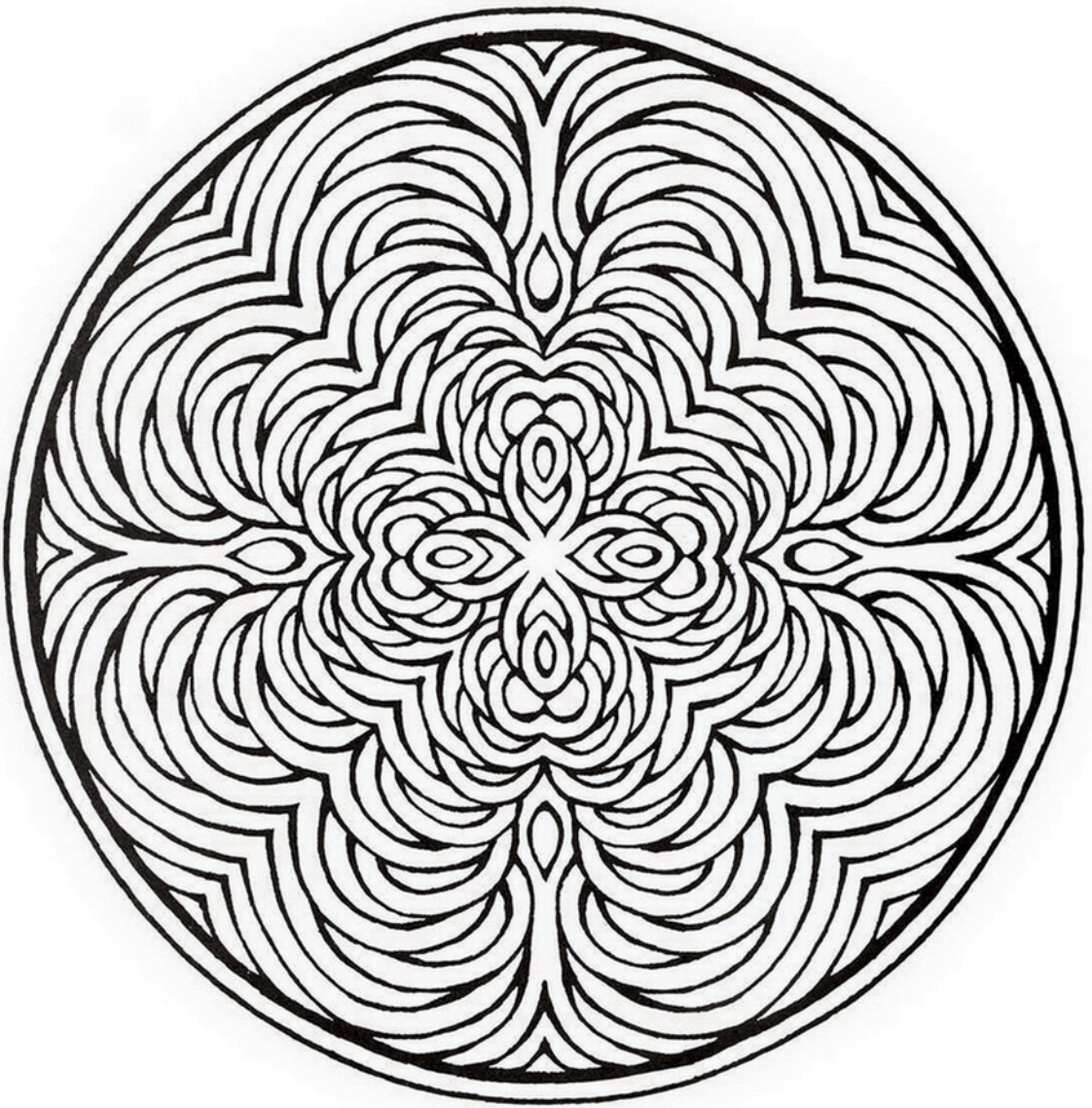


www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

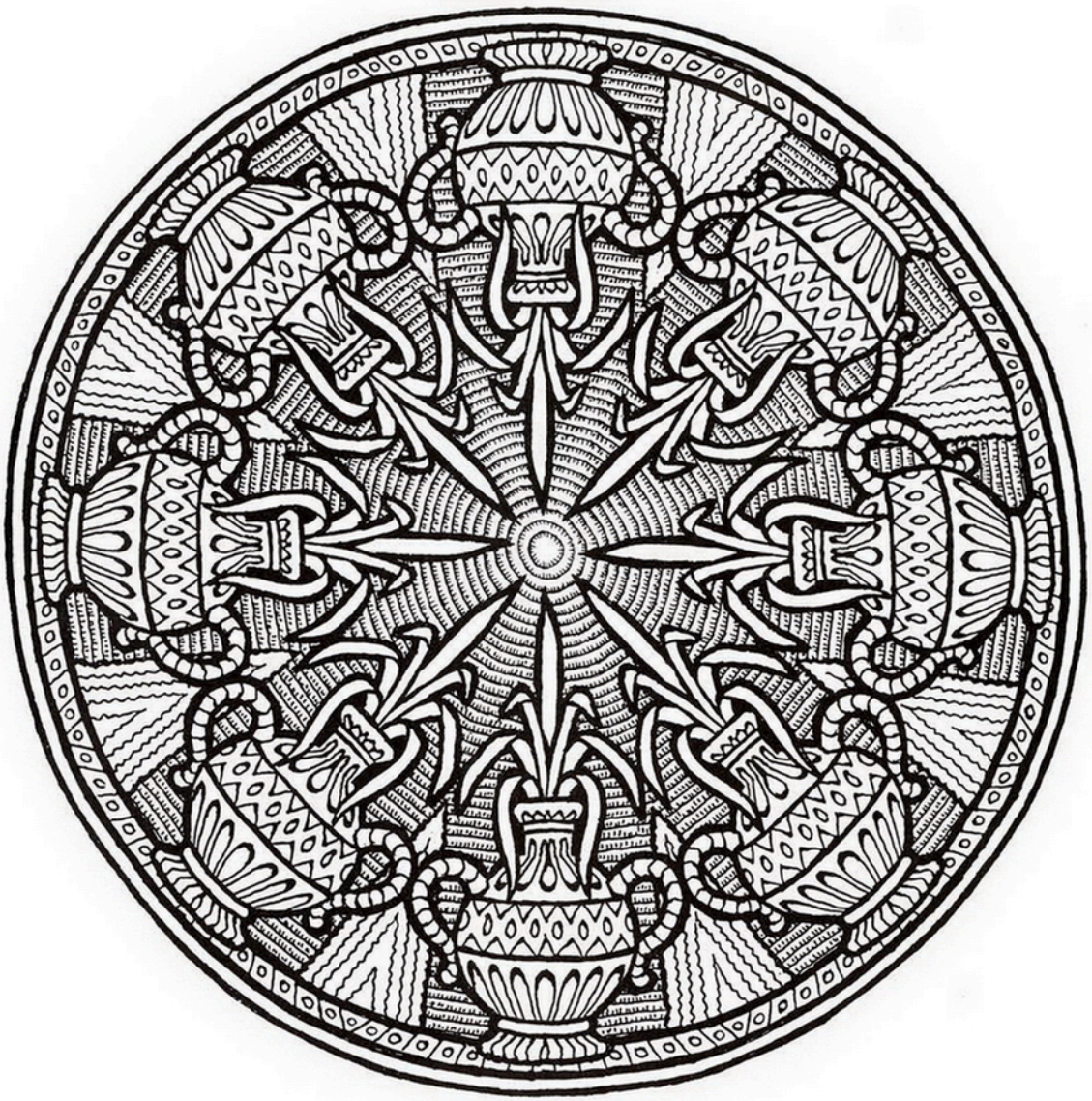


www.ParaImprimirGratis.com

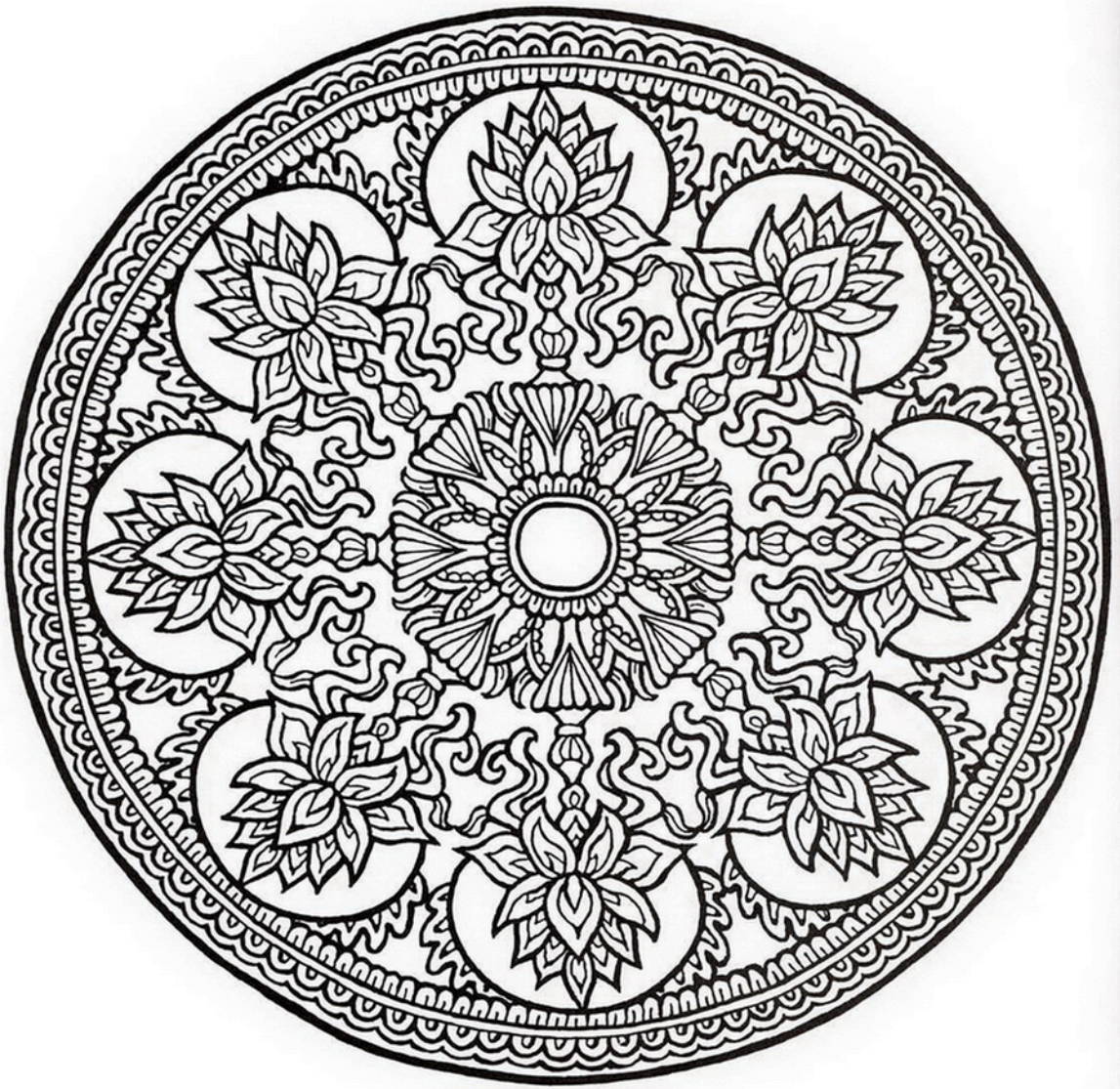


www.ParaImprimirGratis.com

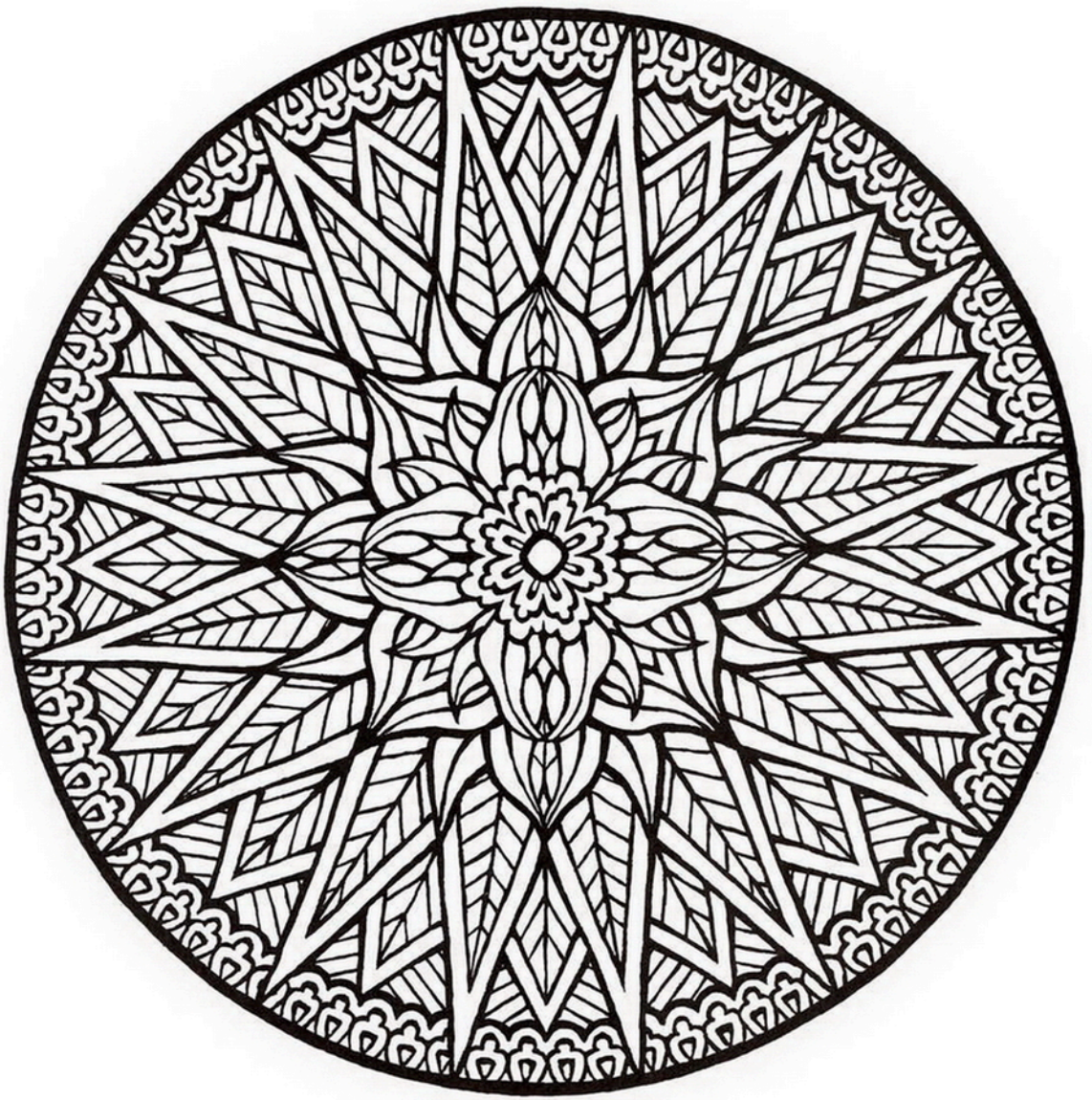
www.ParaImprimirGratis.com



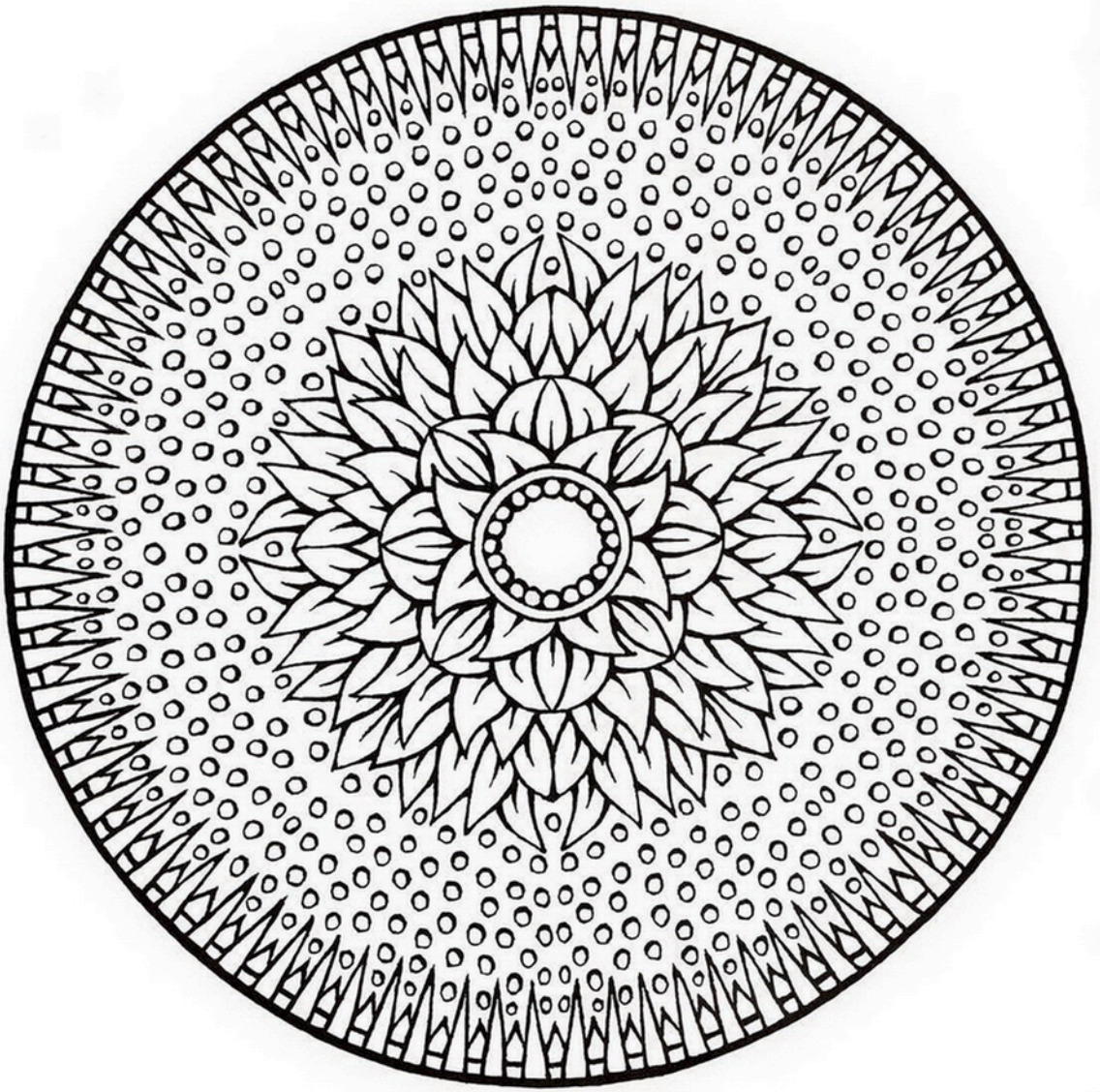
www.ParaImprimirGratis.com



www.ParaImprimirGratis.com



www.ParaImprimirGratis.com

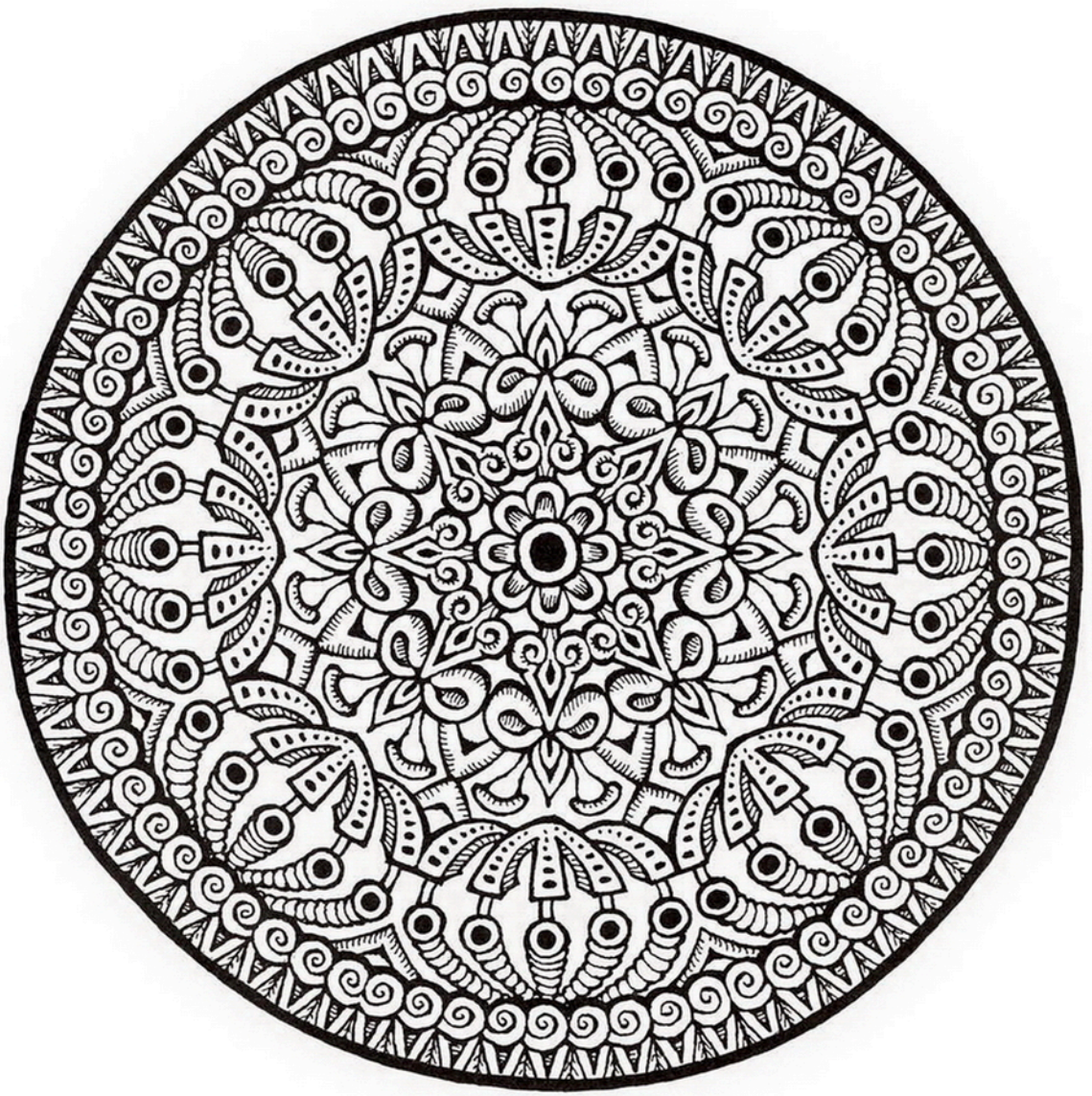


www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

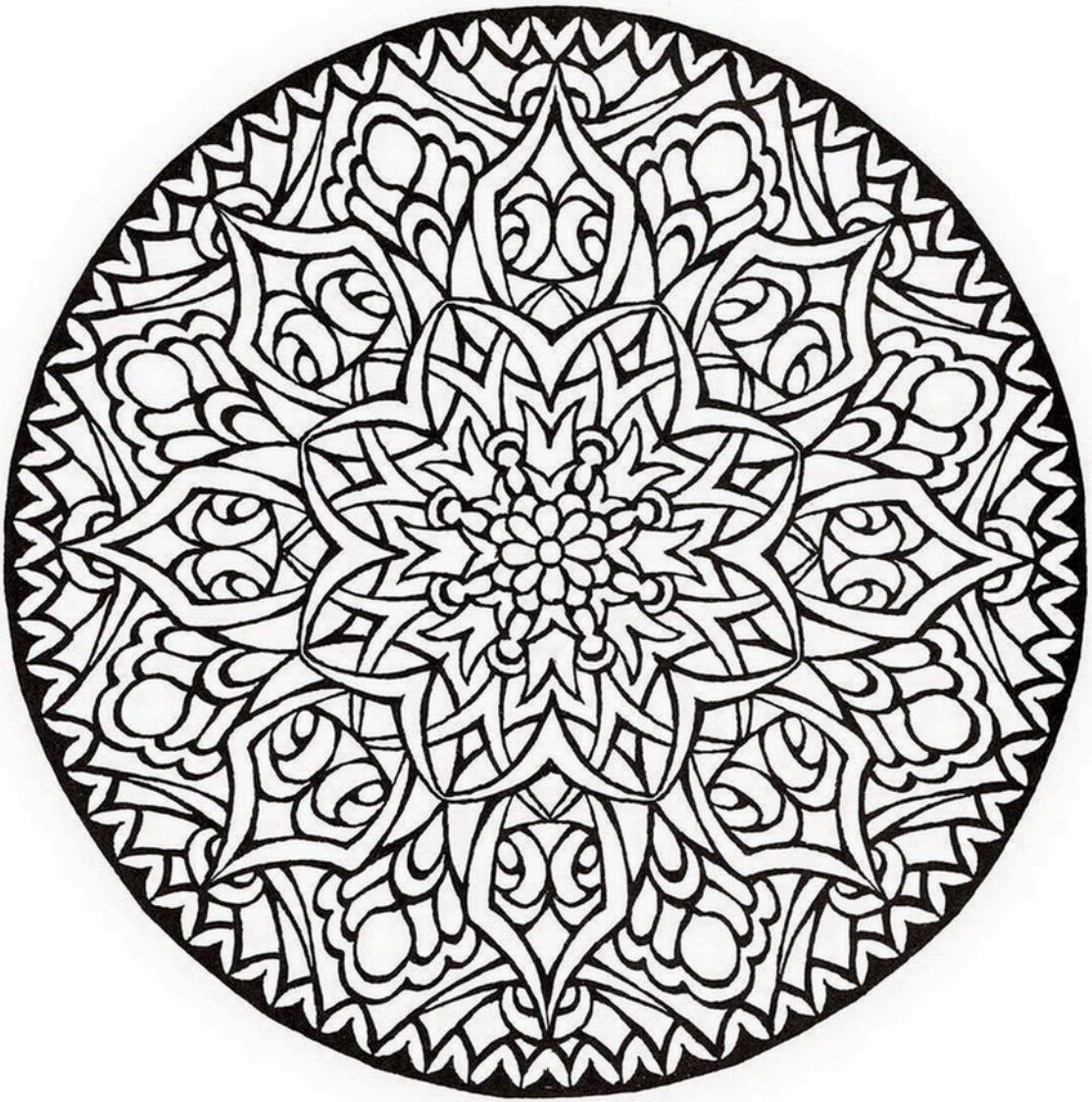
www.ParaImprimirGratis.com



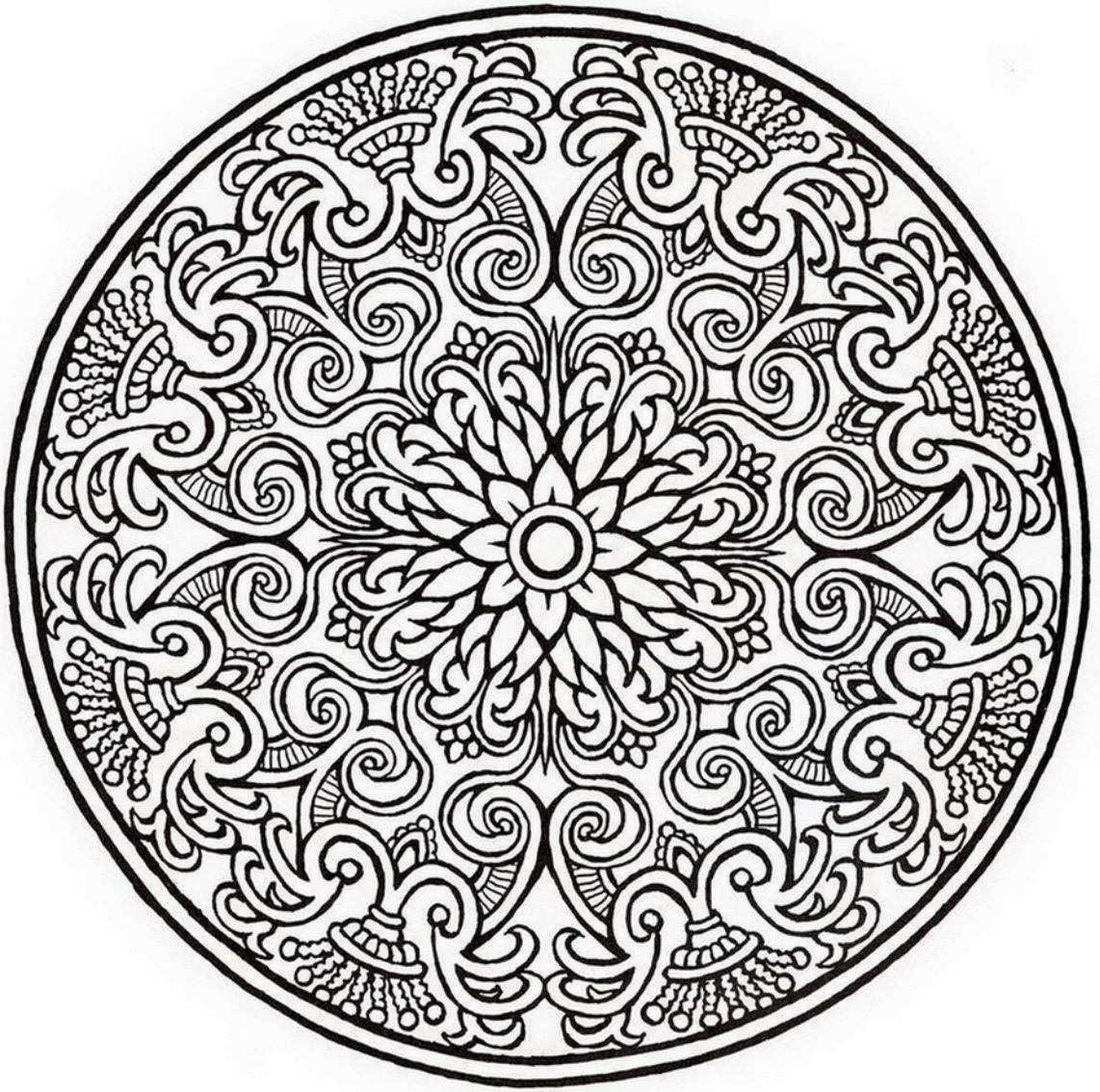
www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

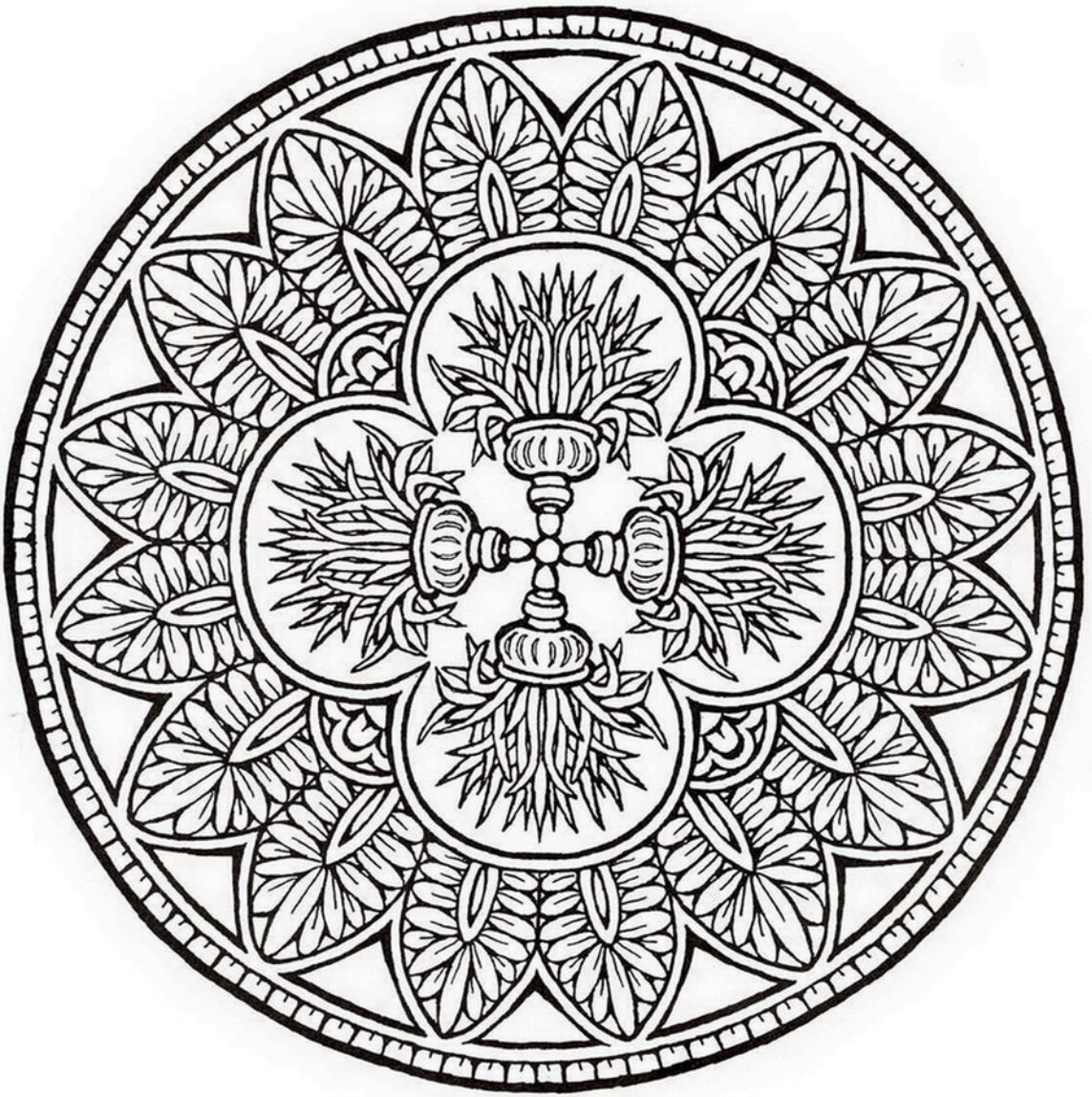


www.ParaImprimirGratis.com



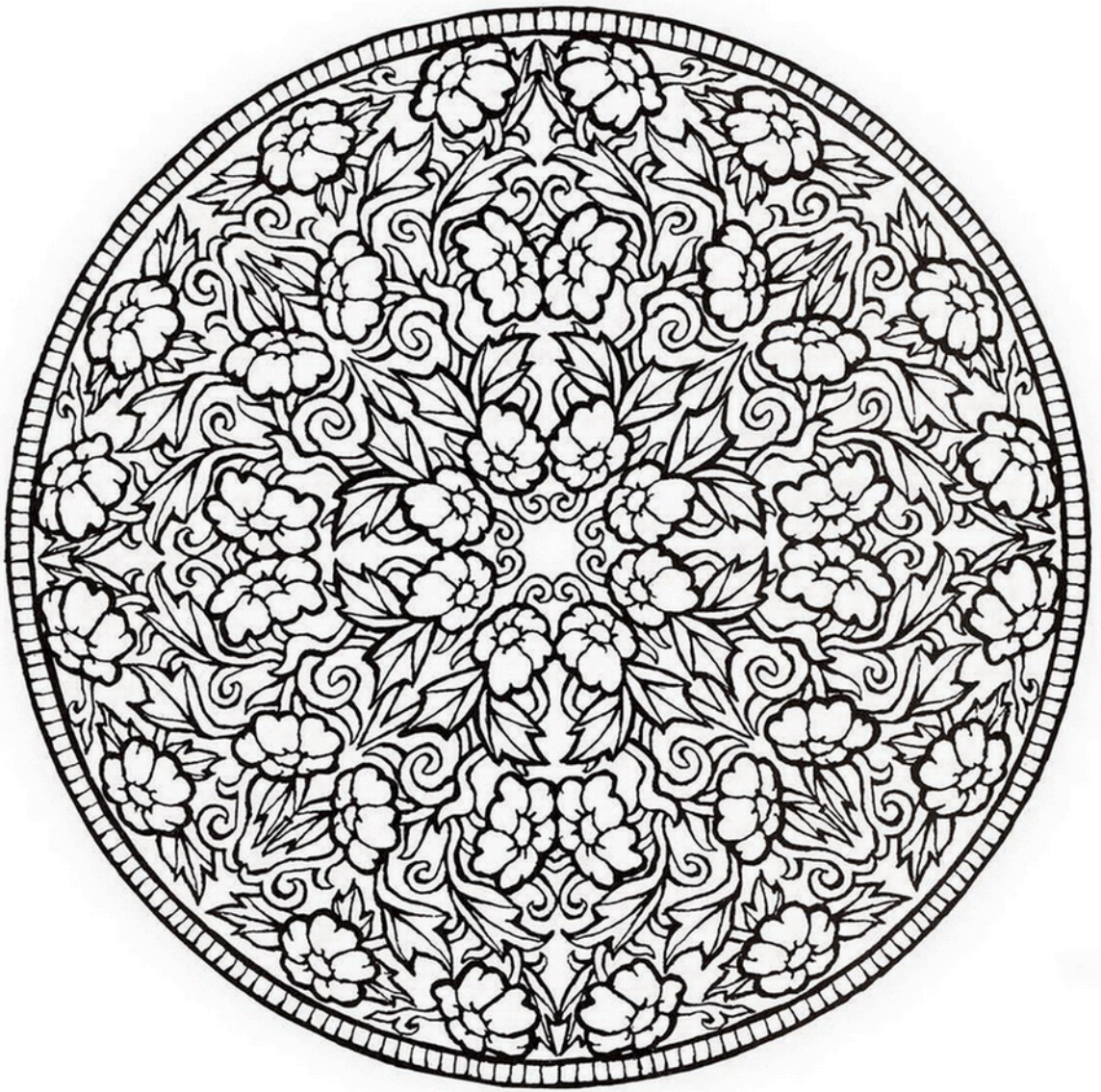
www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com



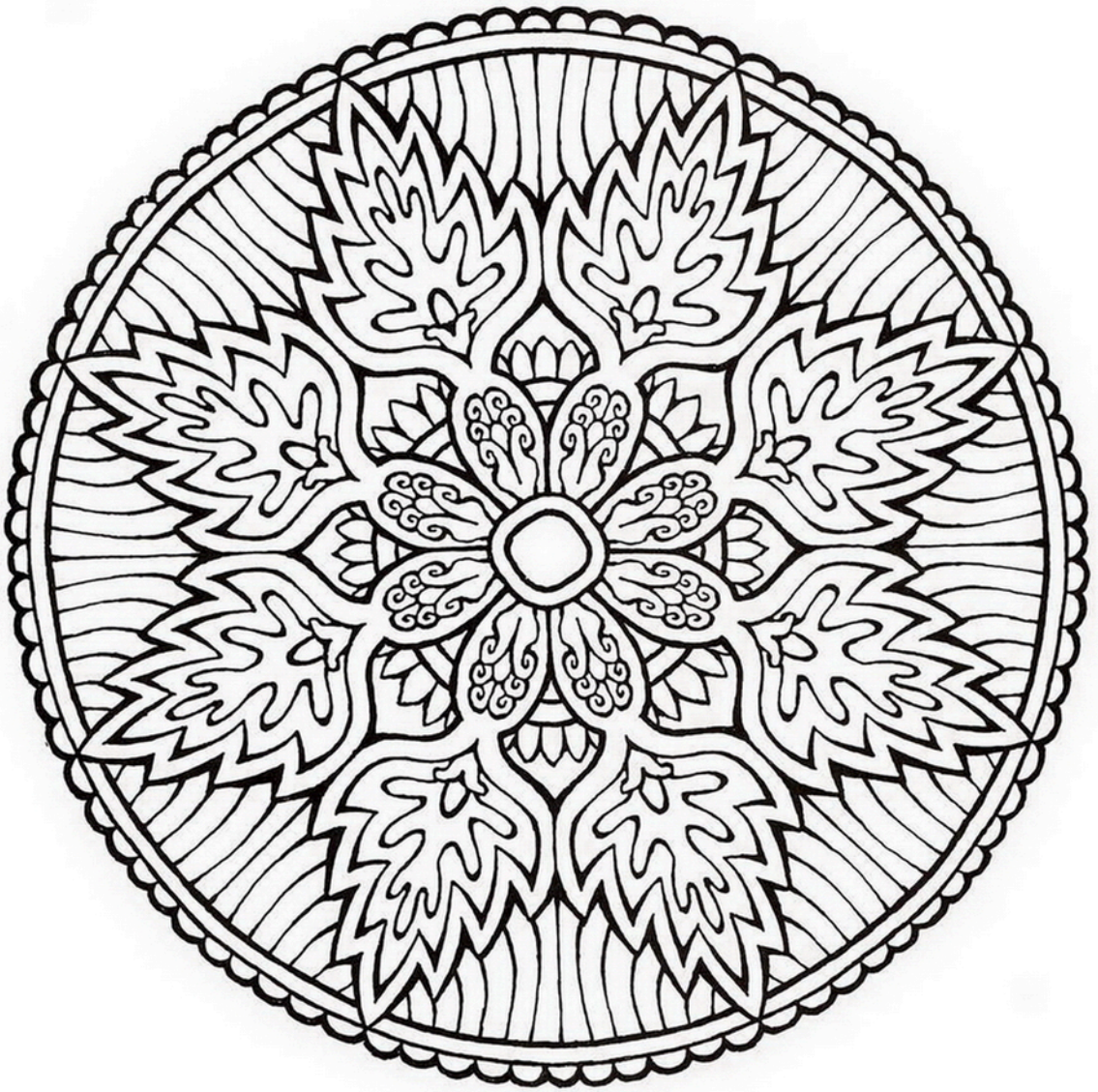
www.ParaImprimirGratis.com

www.ParaImprimirGratis.com

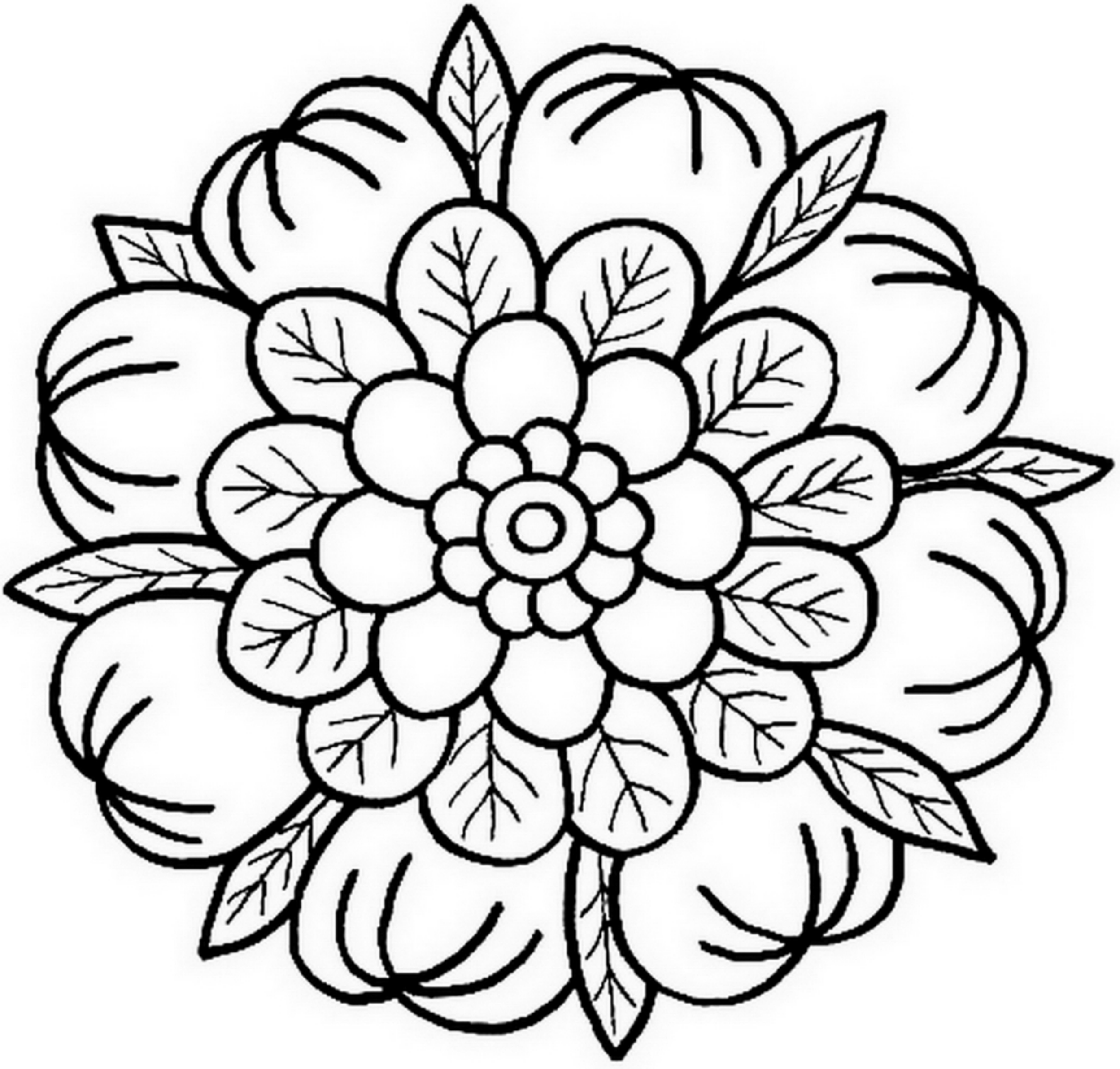


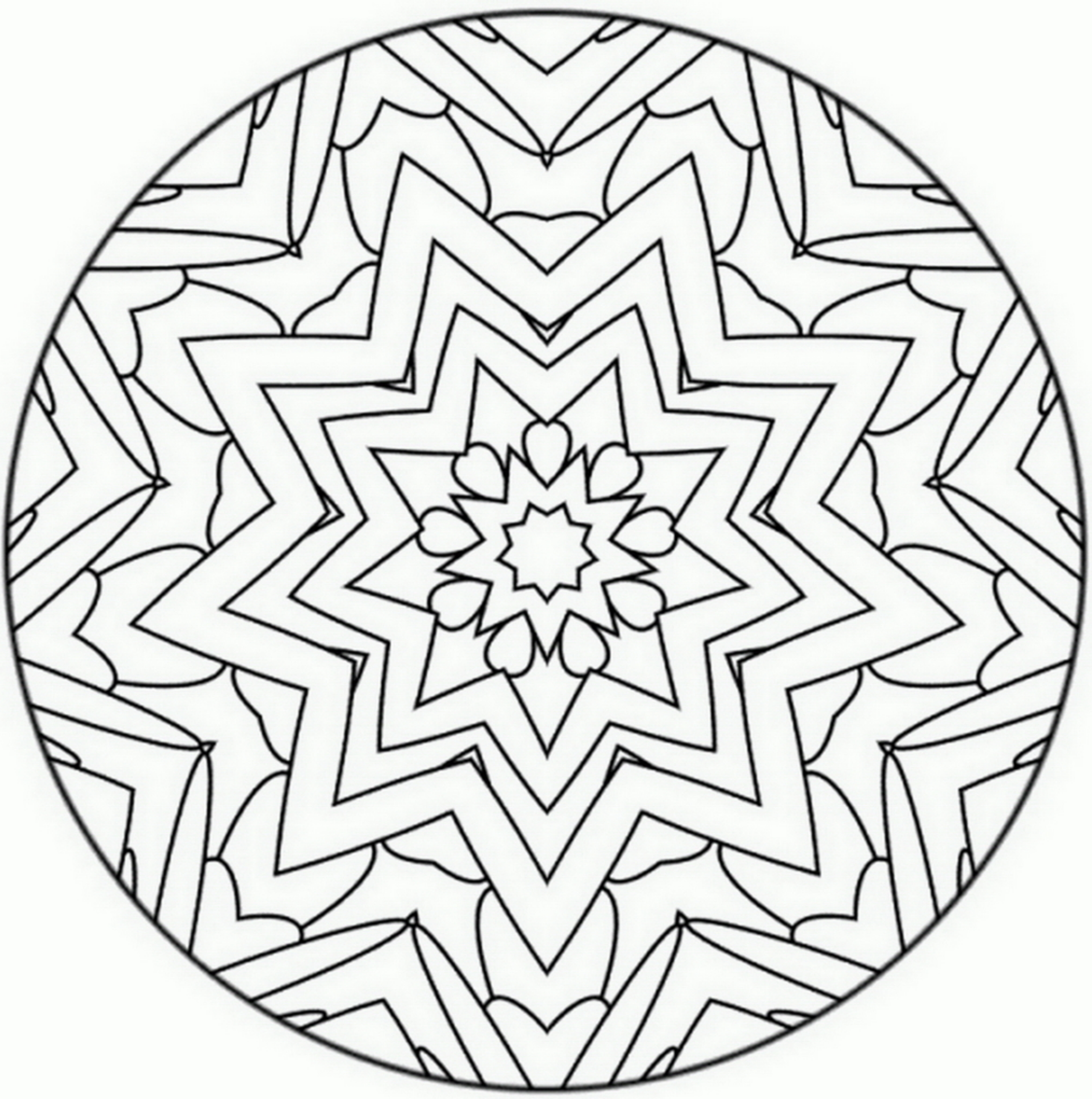
www.ParaImprimirGratis.com

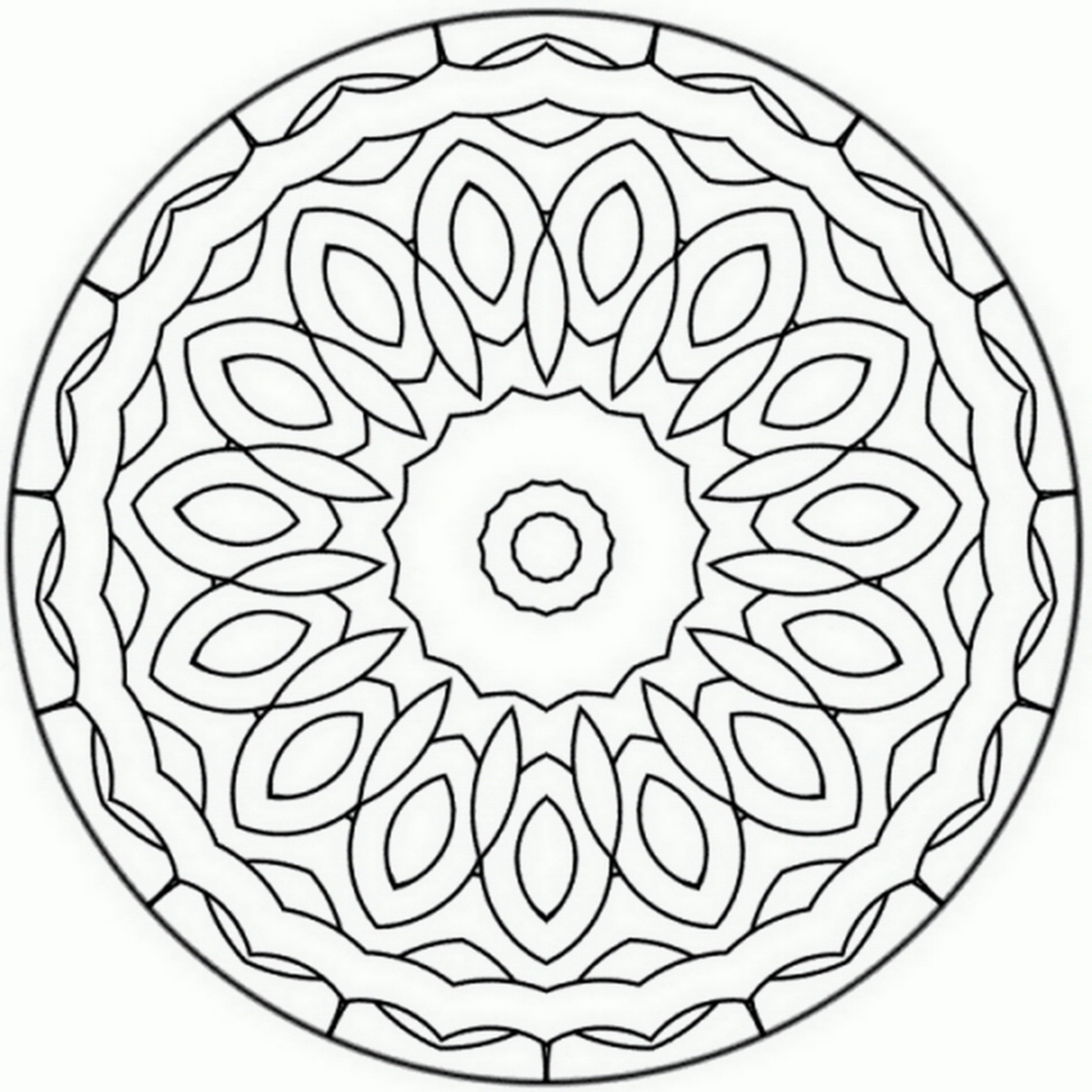
www.ParaImprimirGratis.com

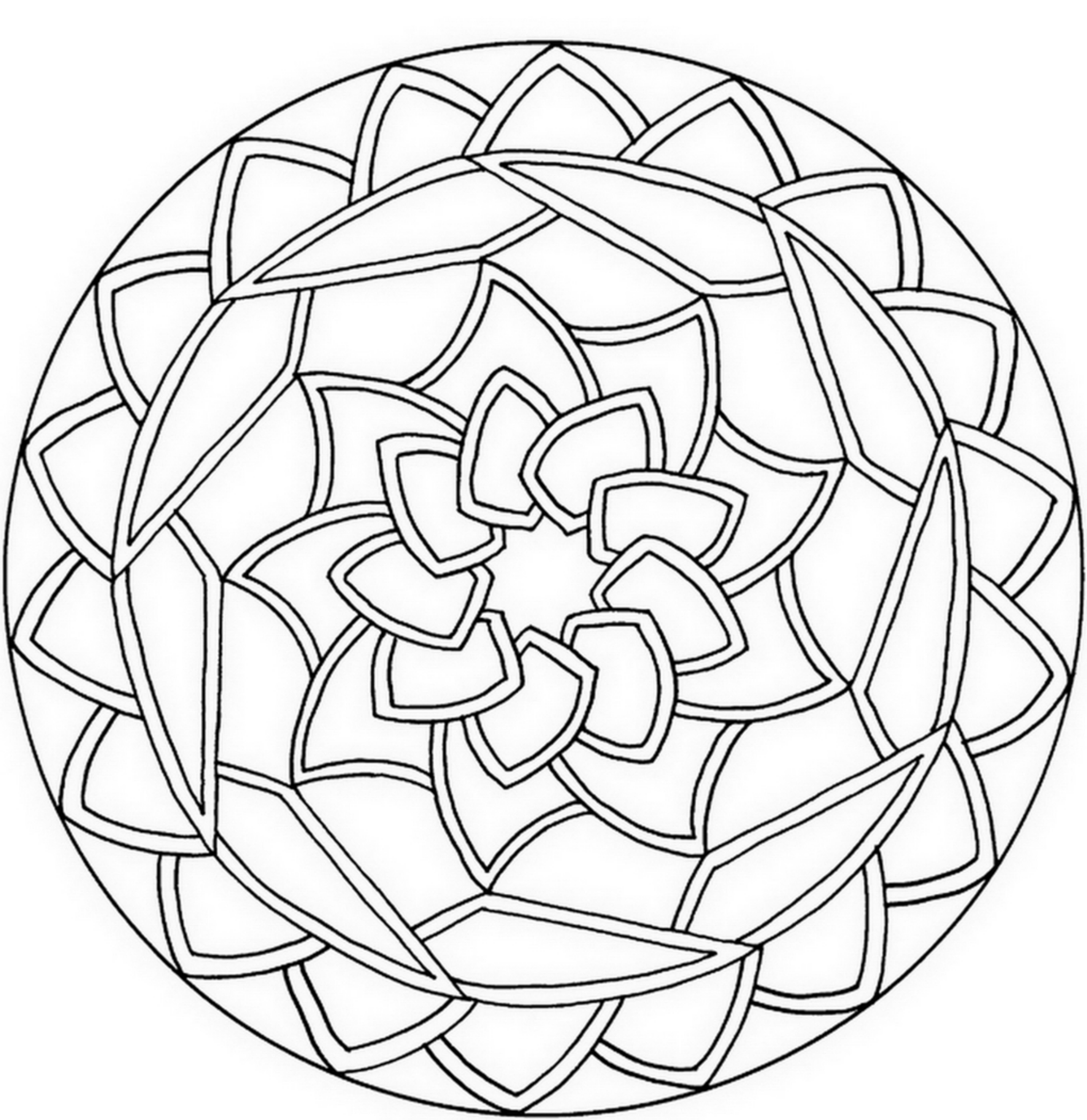


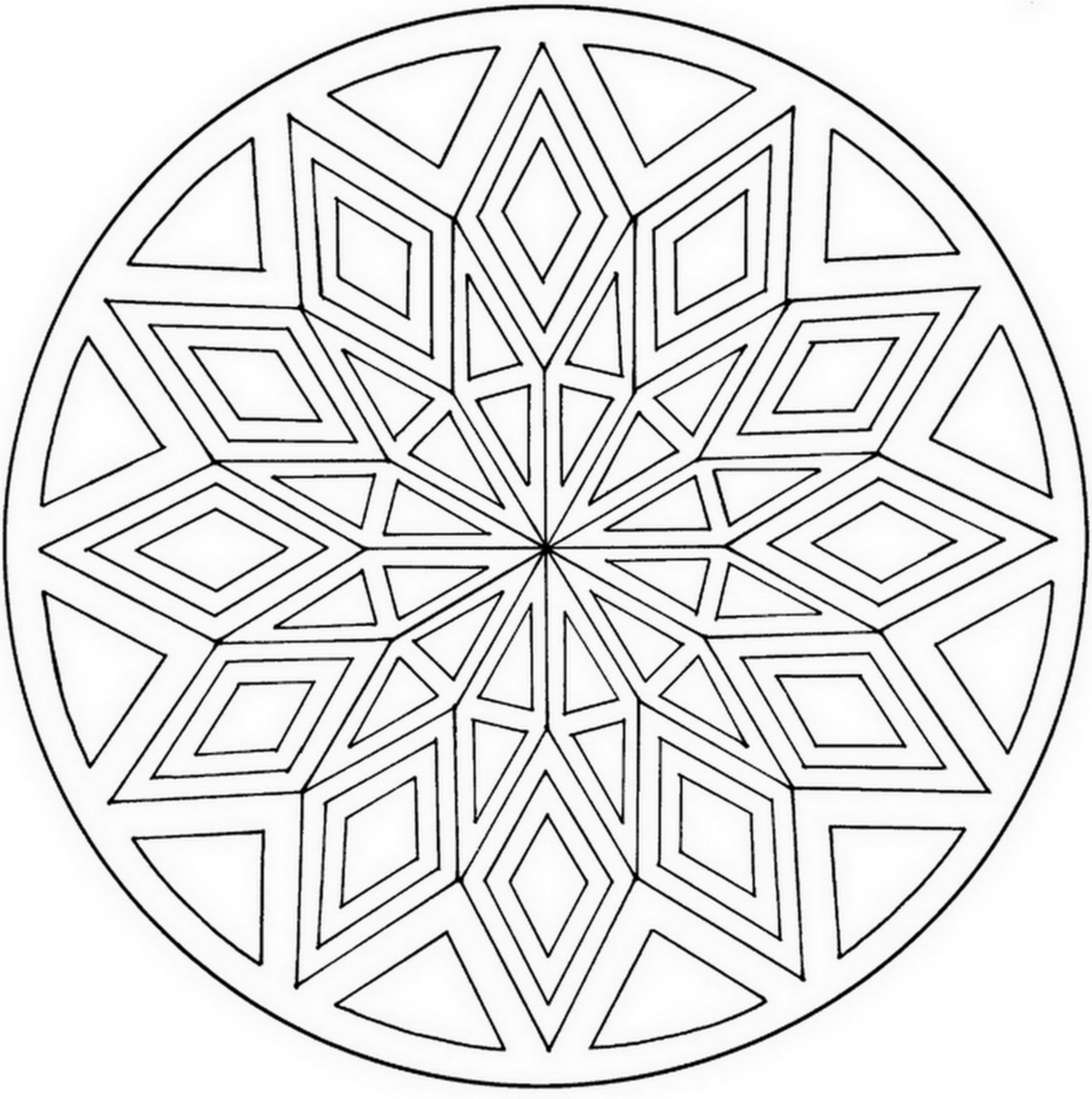
www.ParaImprimirGratis.com

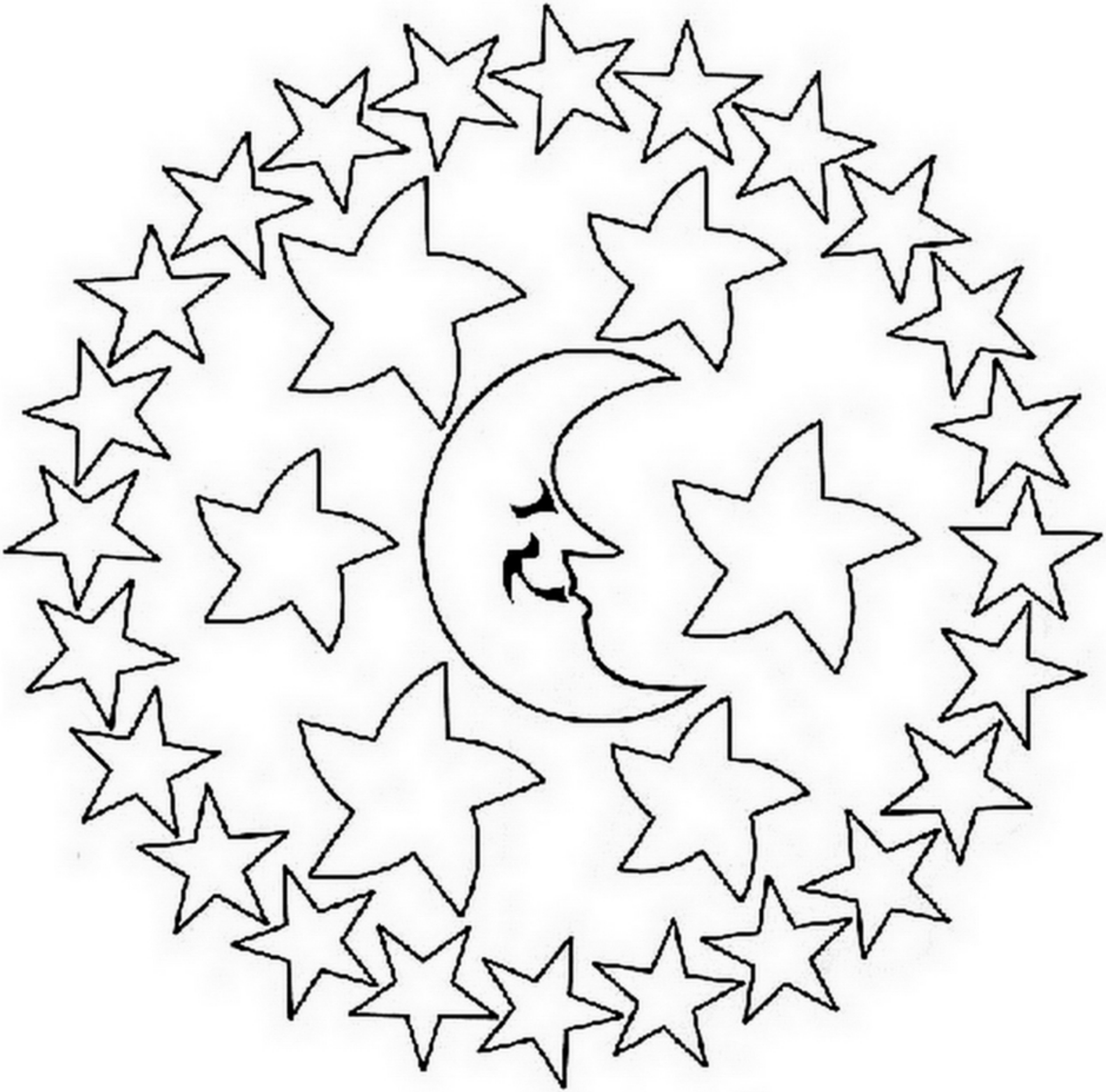


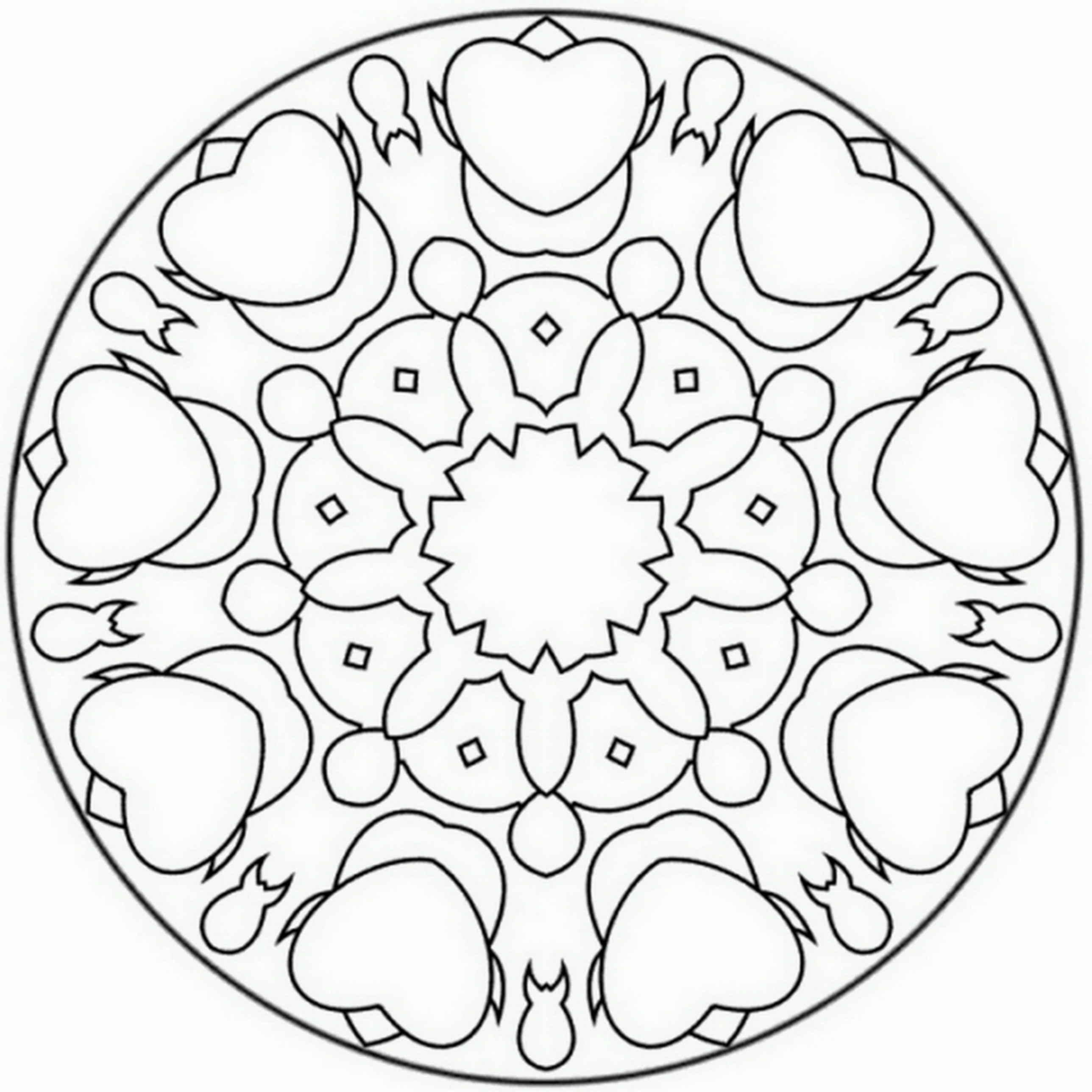


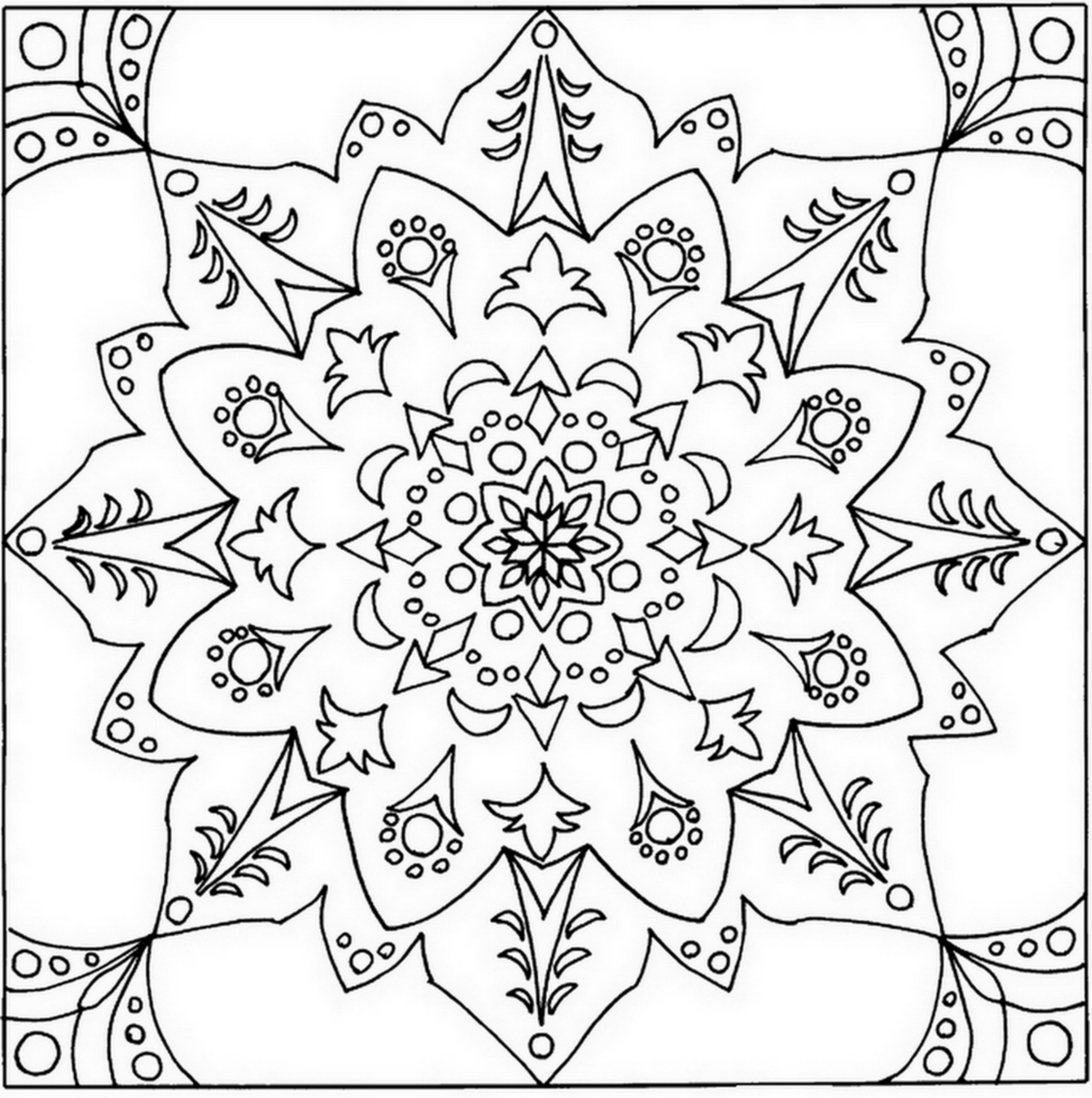


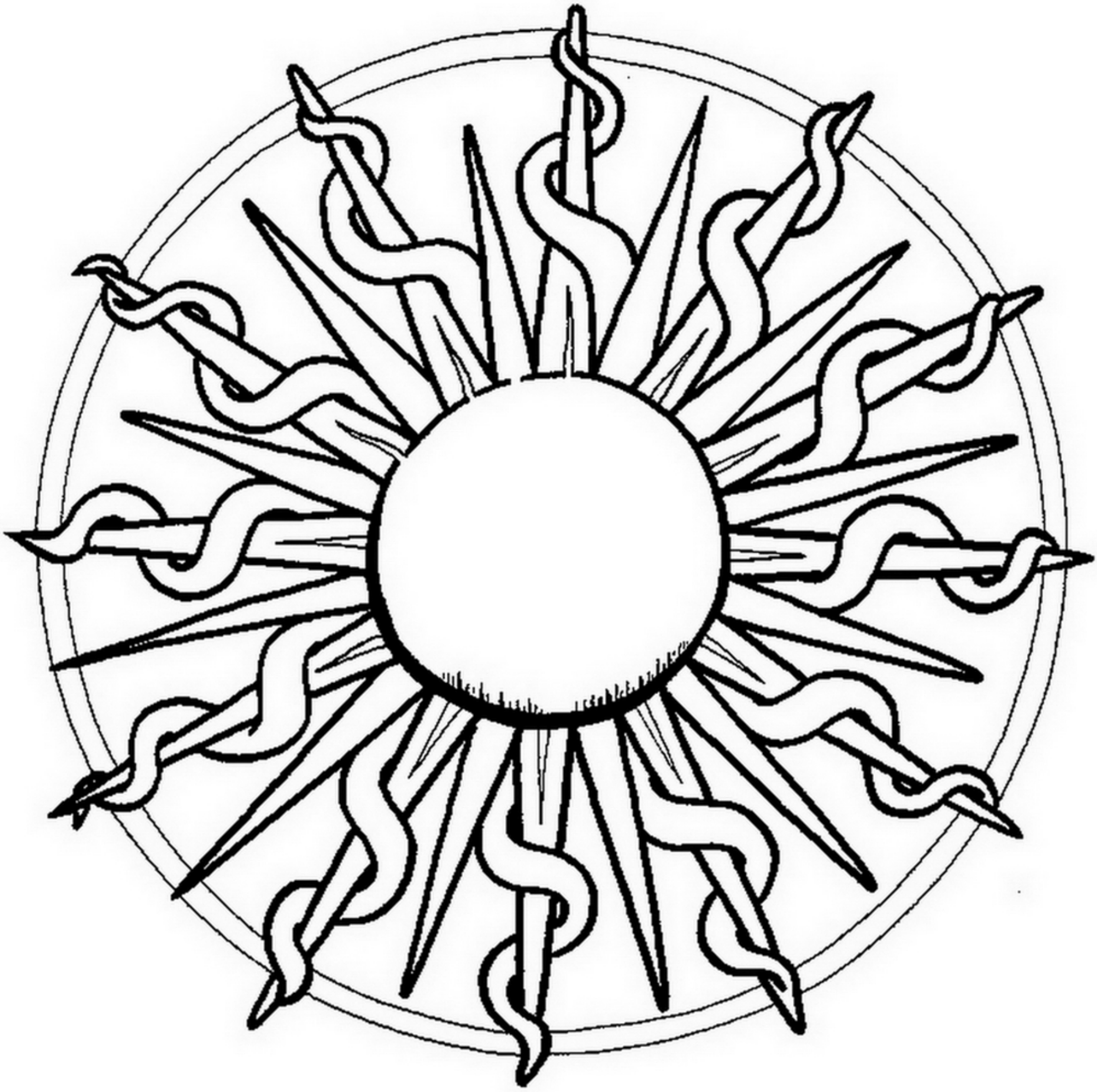


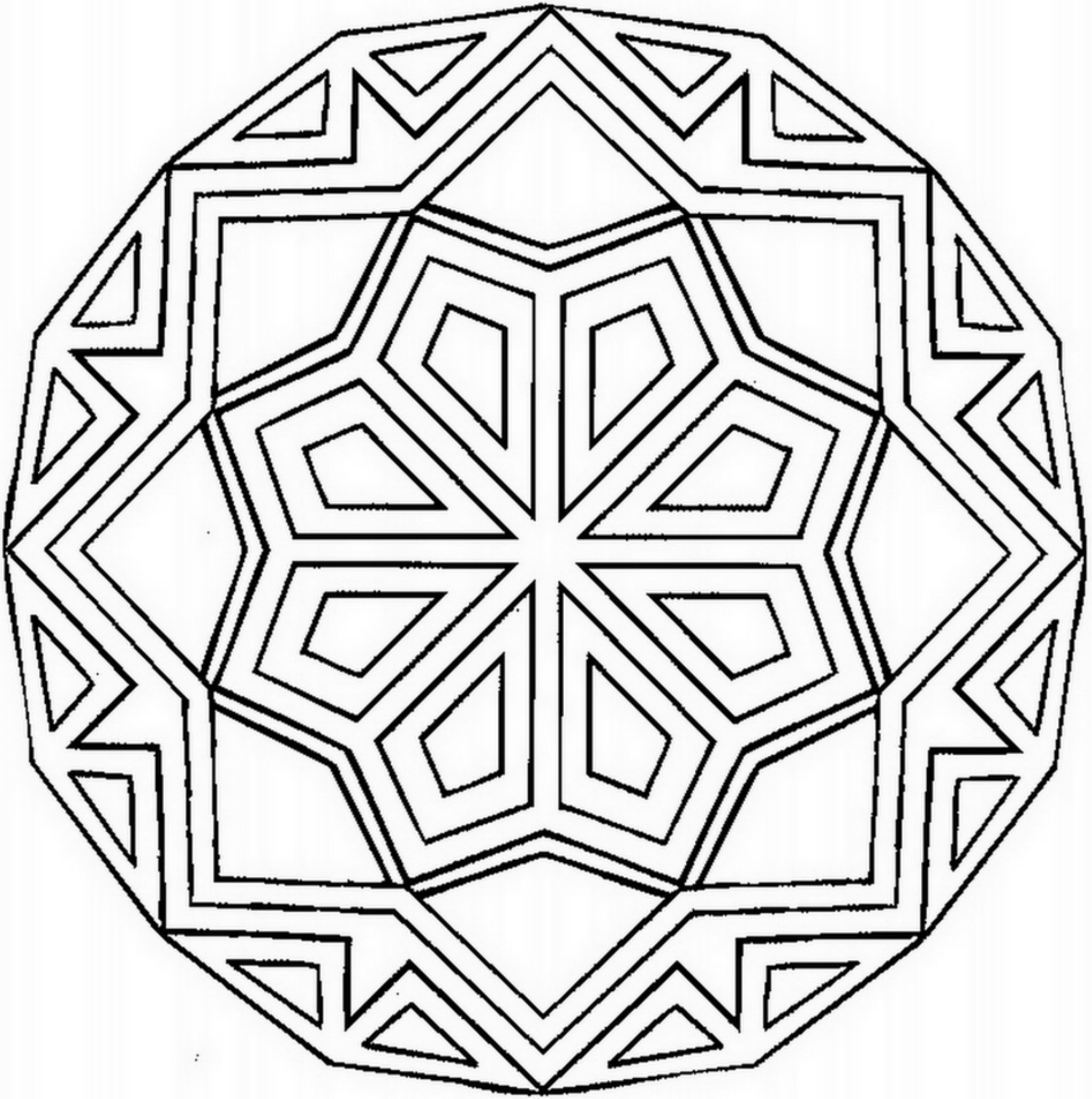


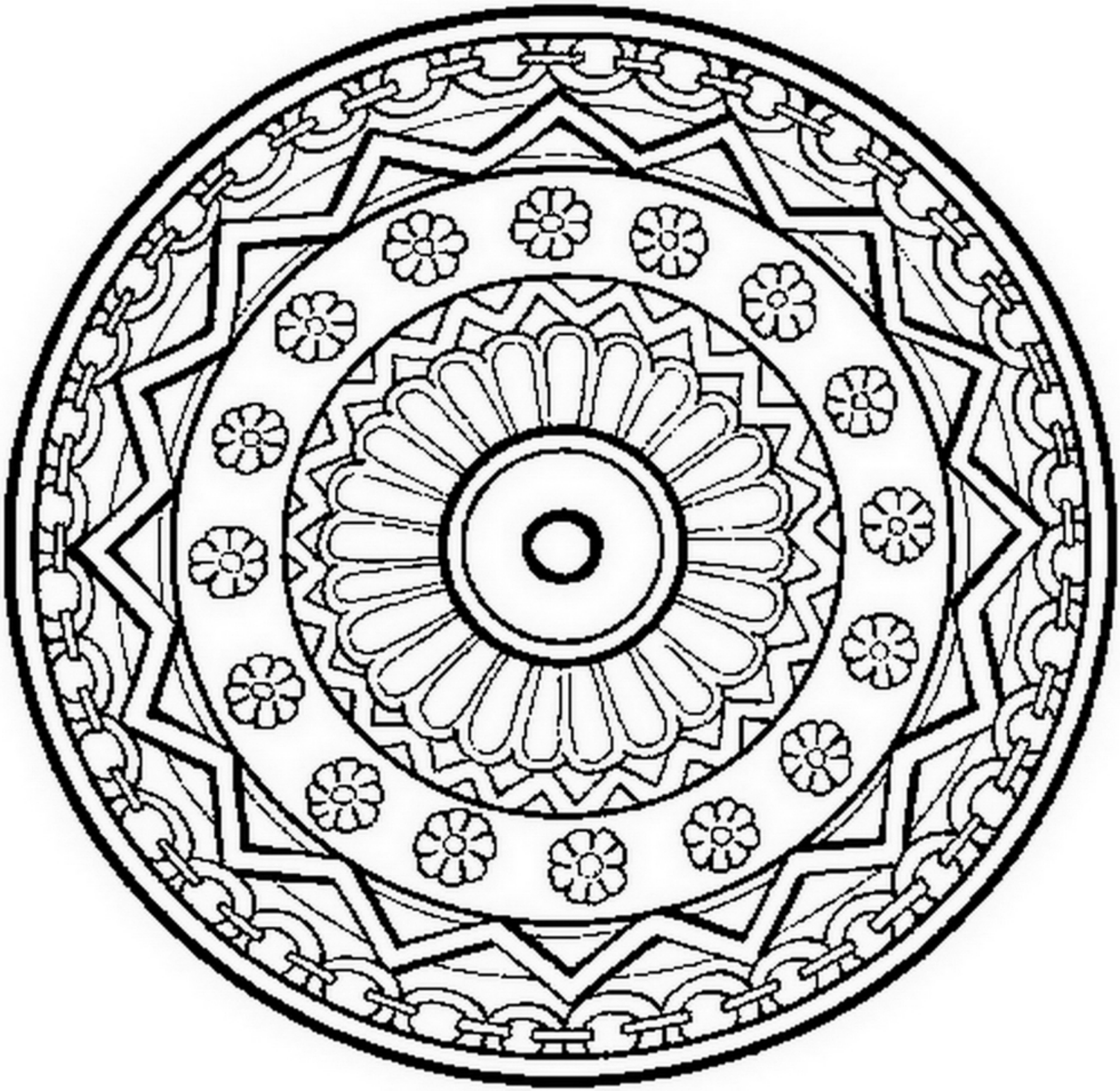


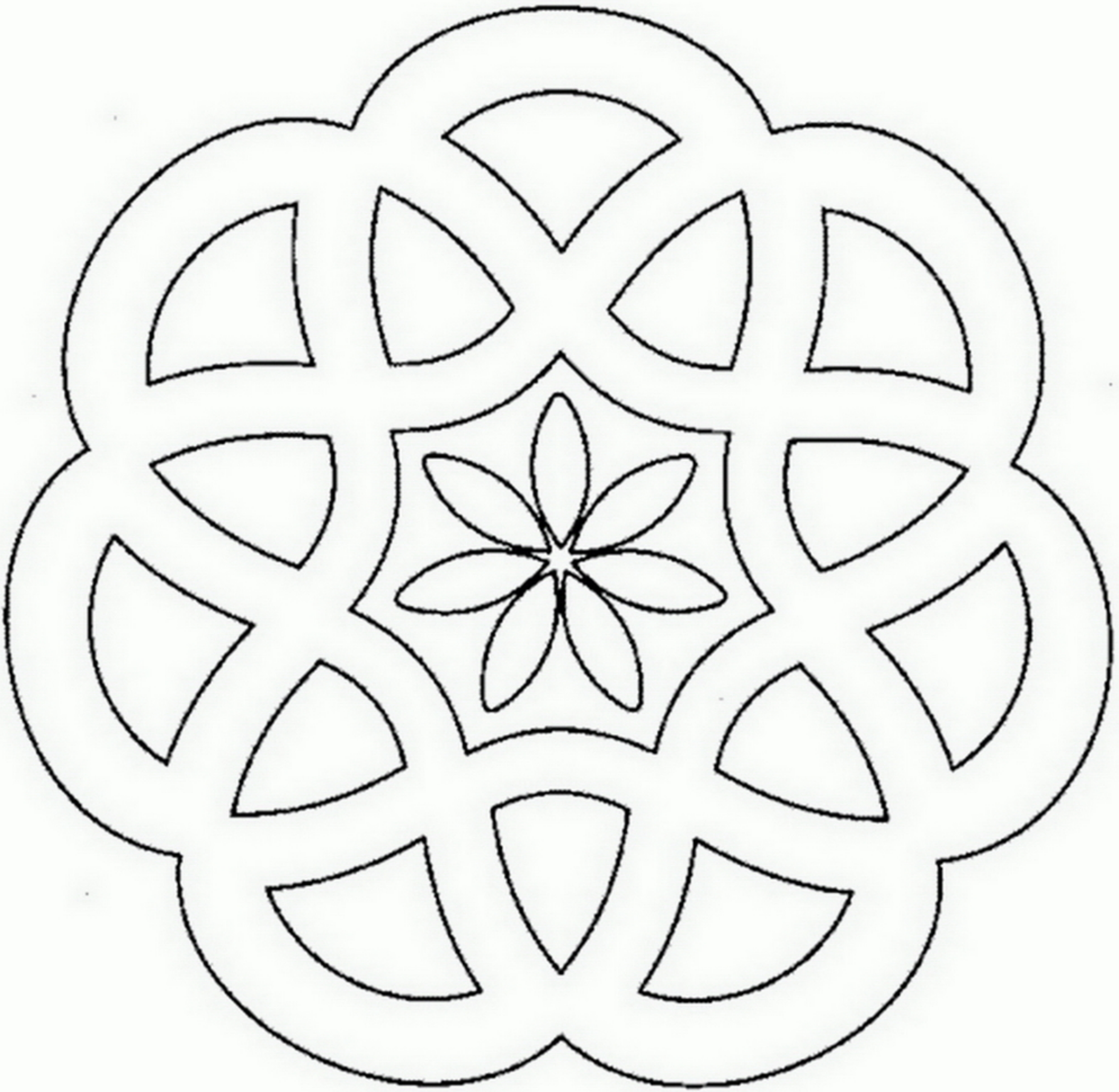


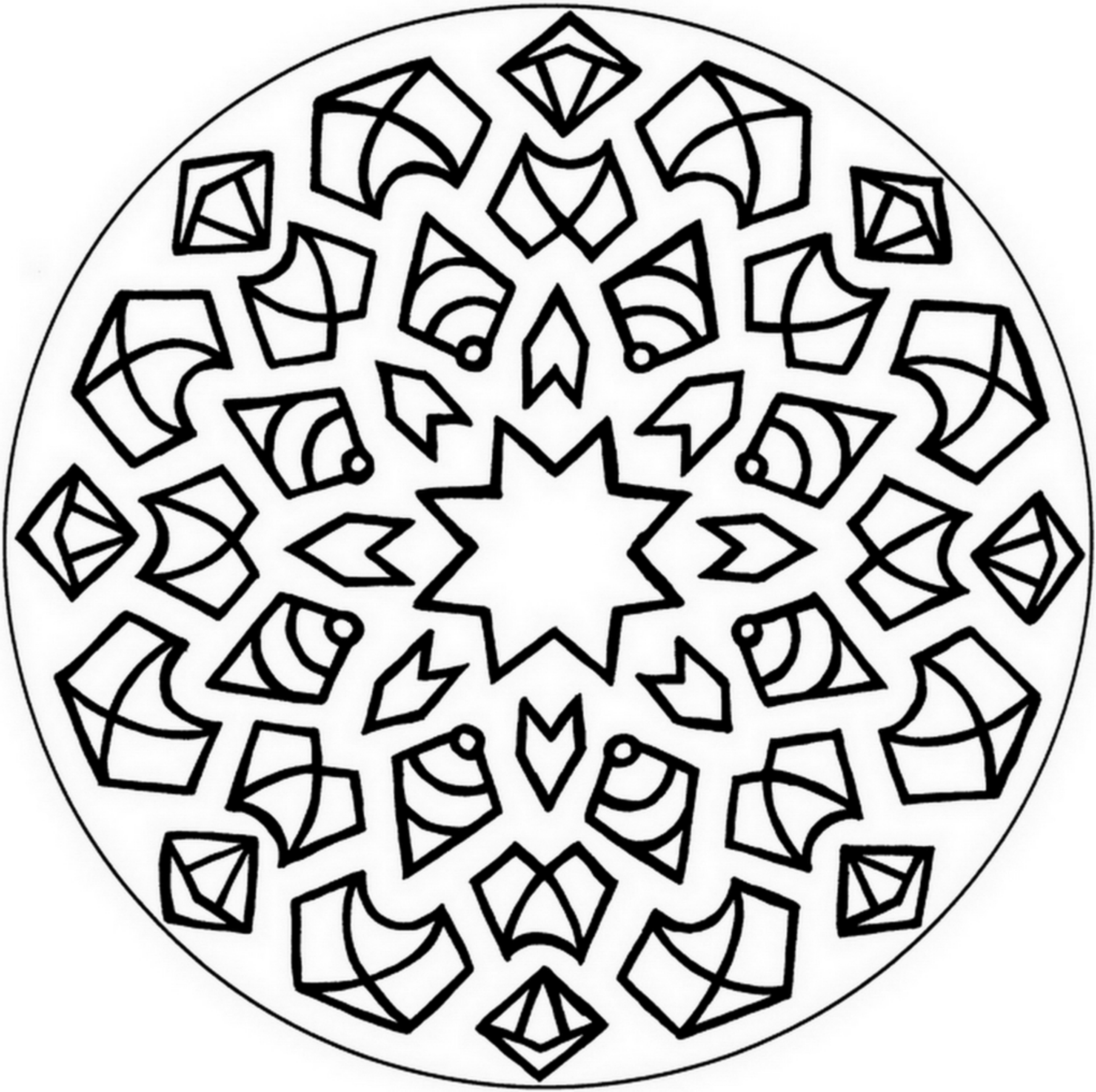


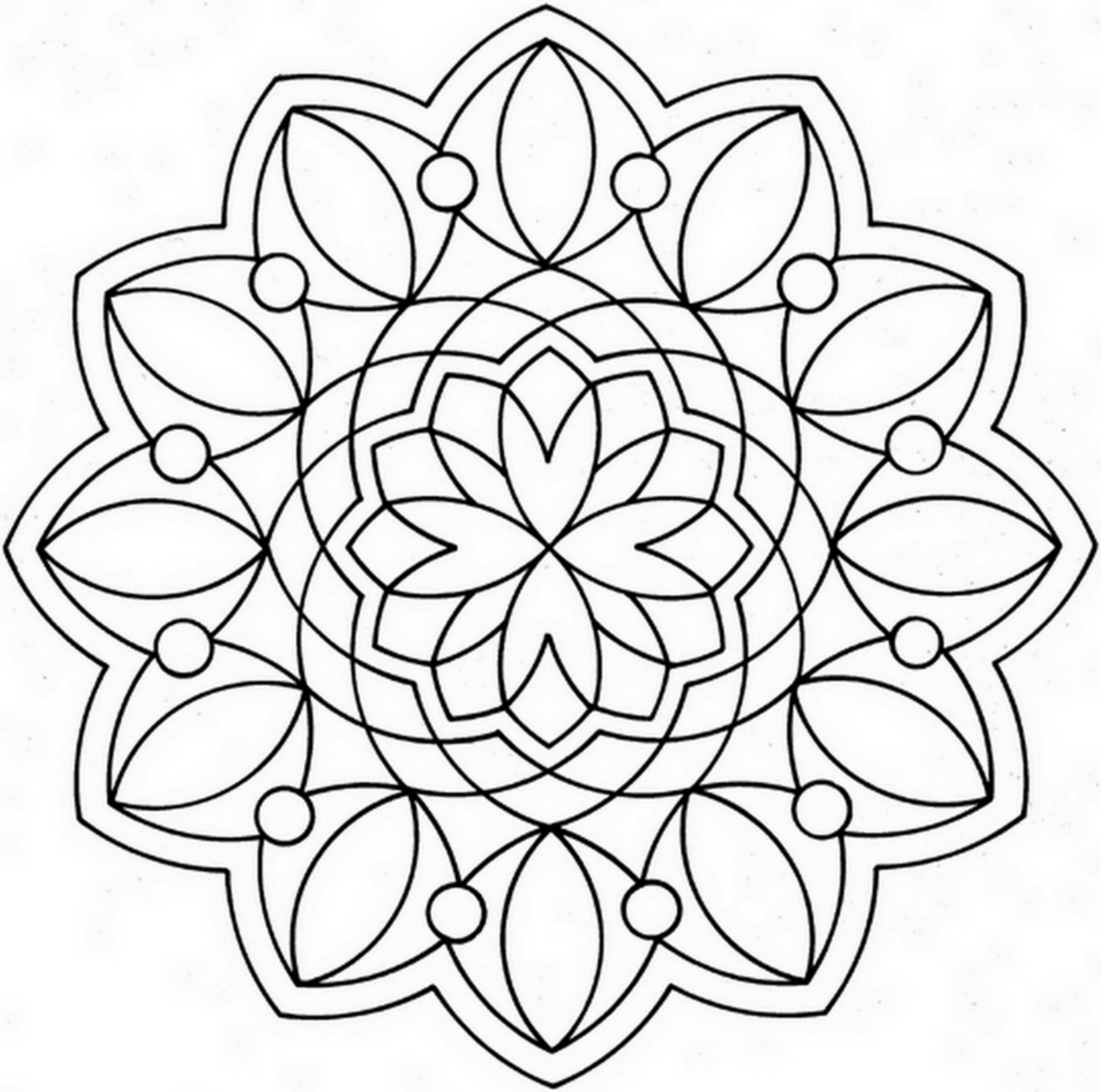


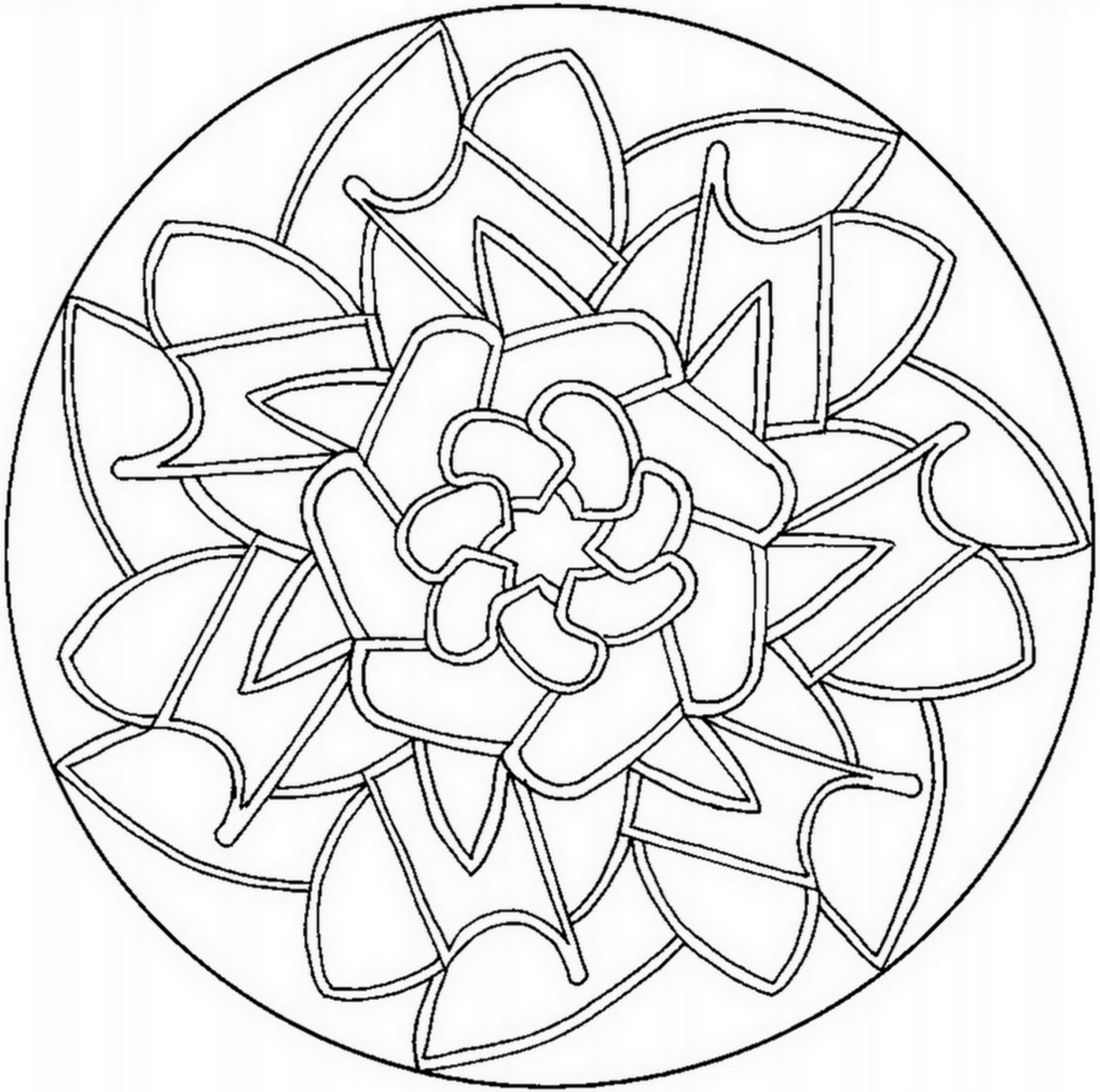


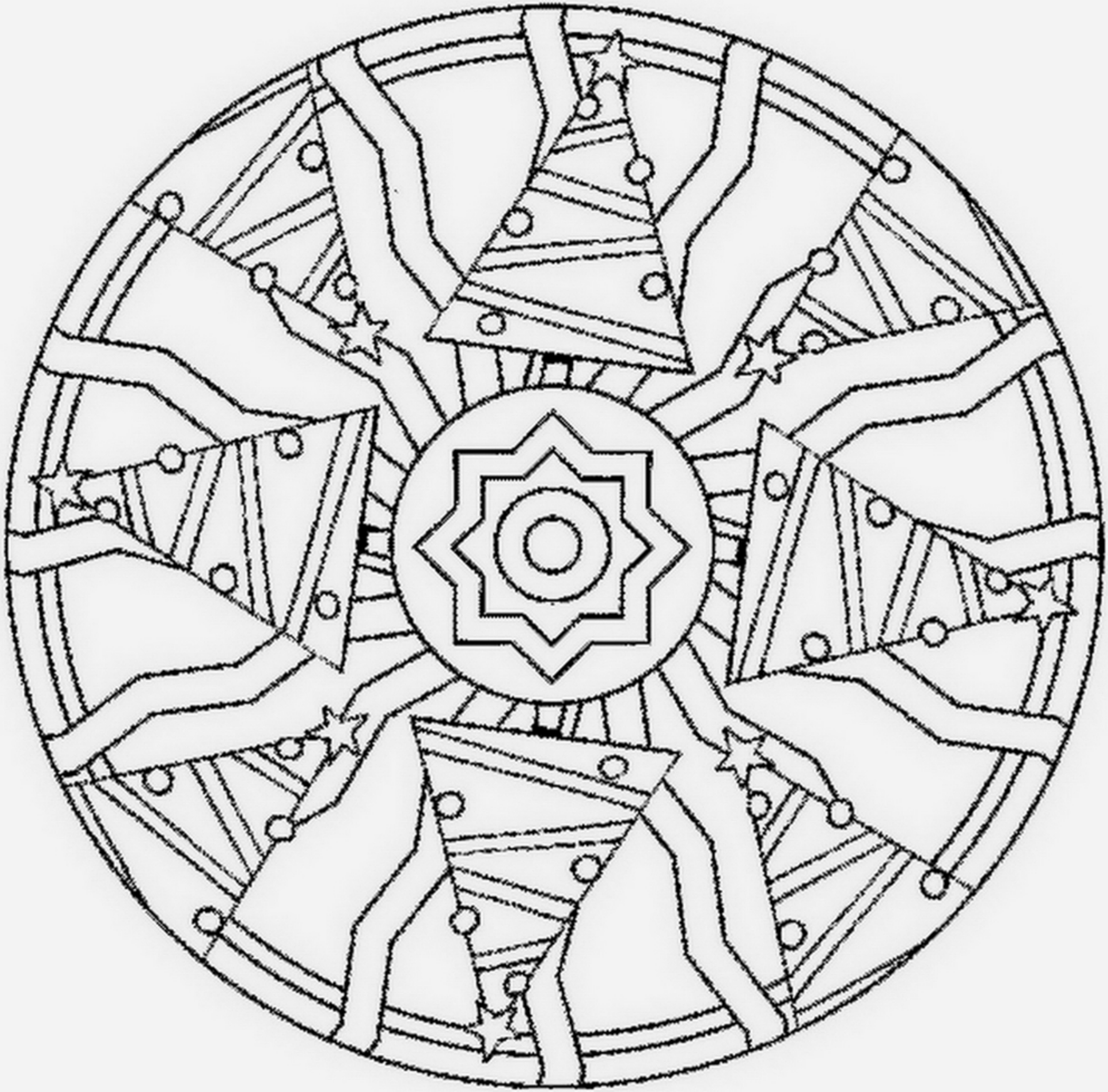


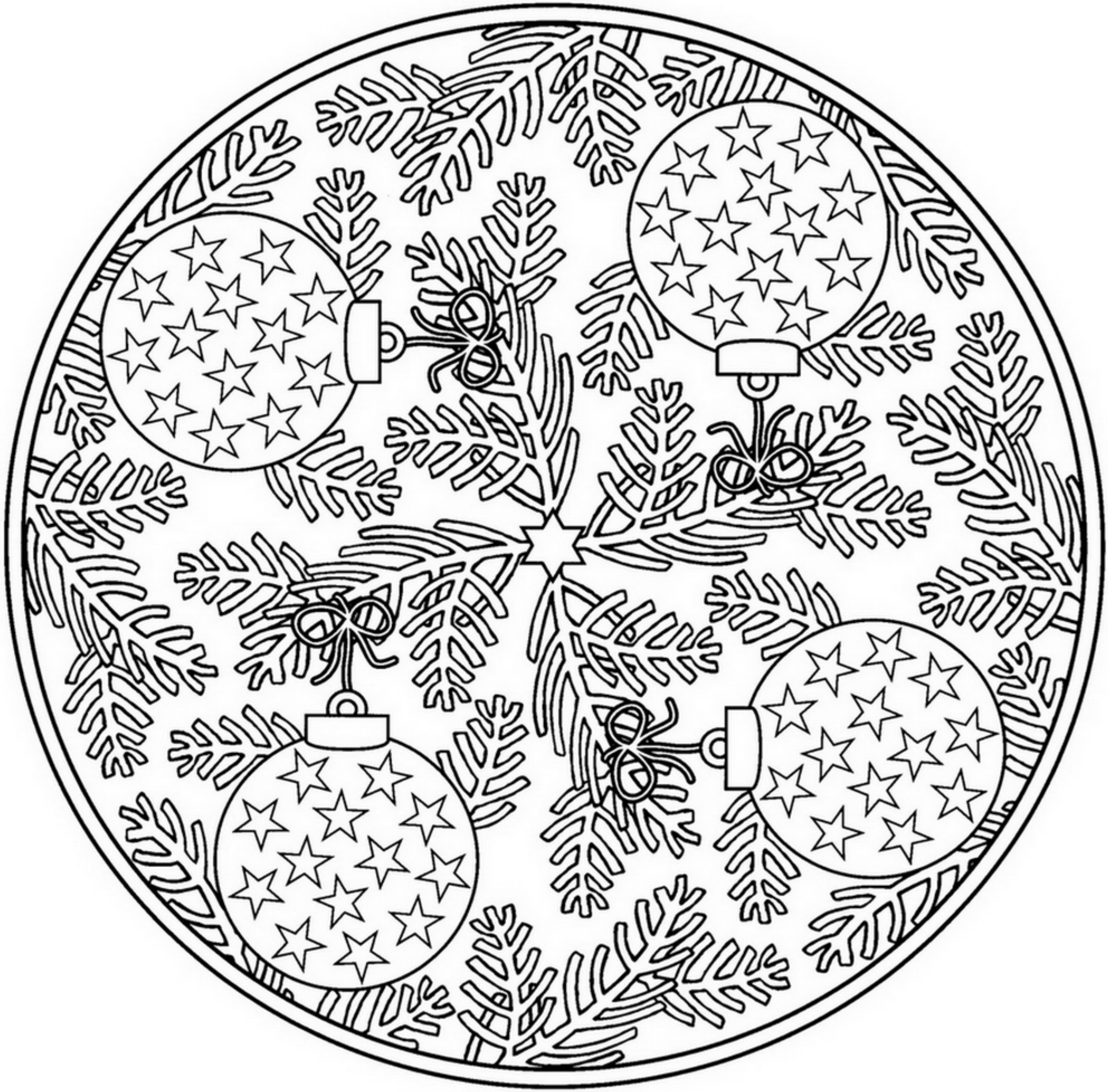


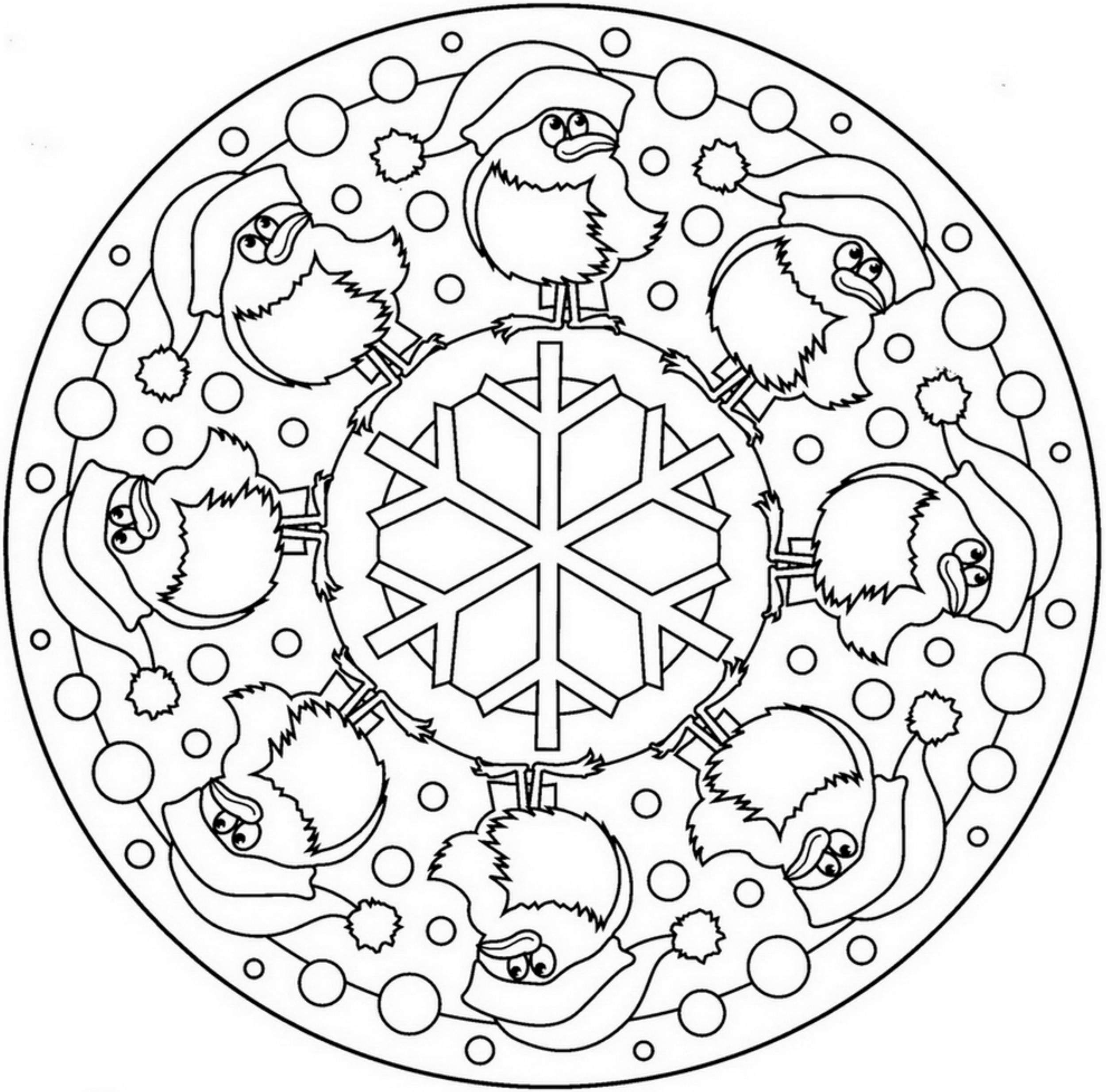


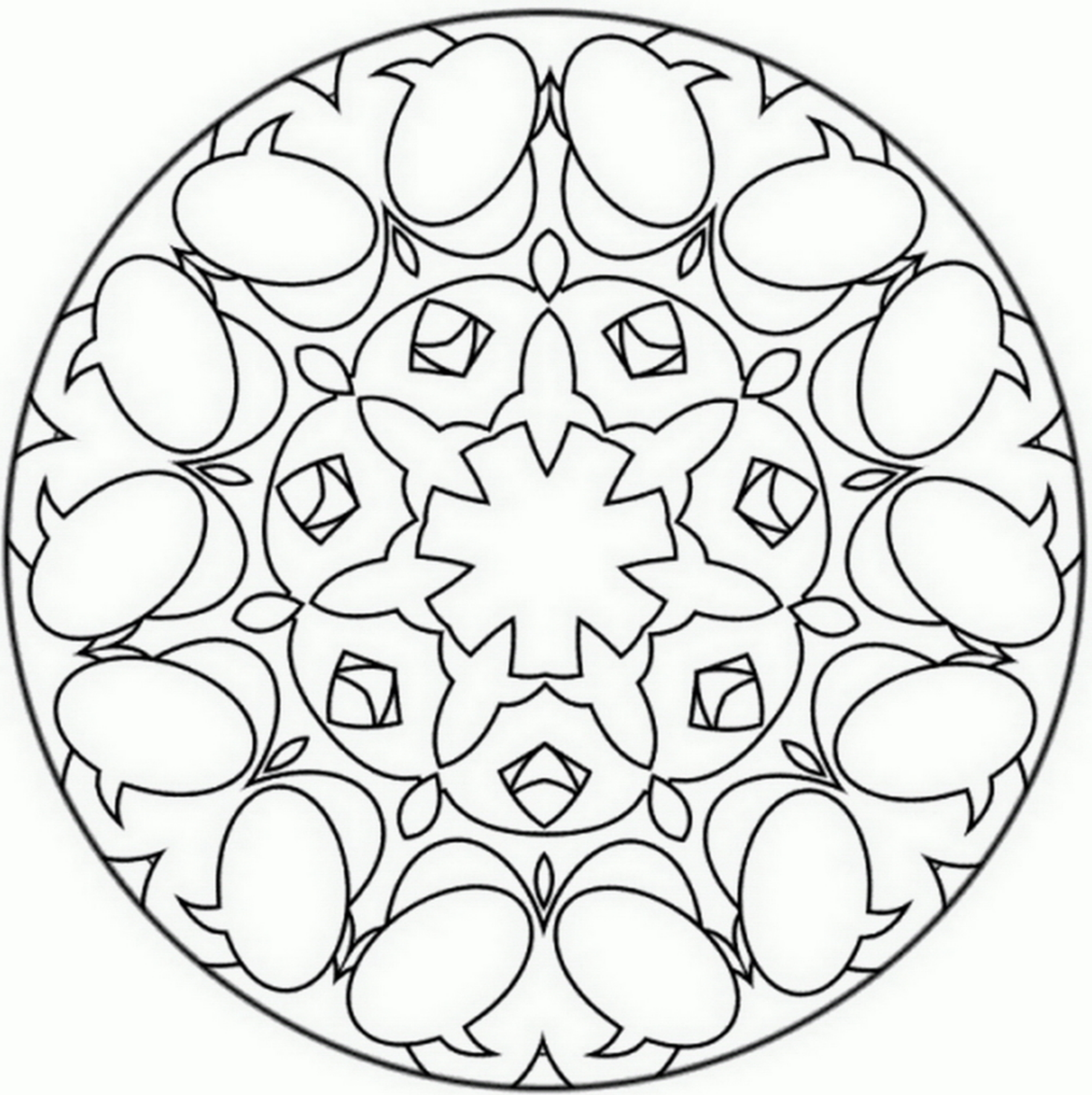


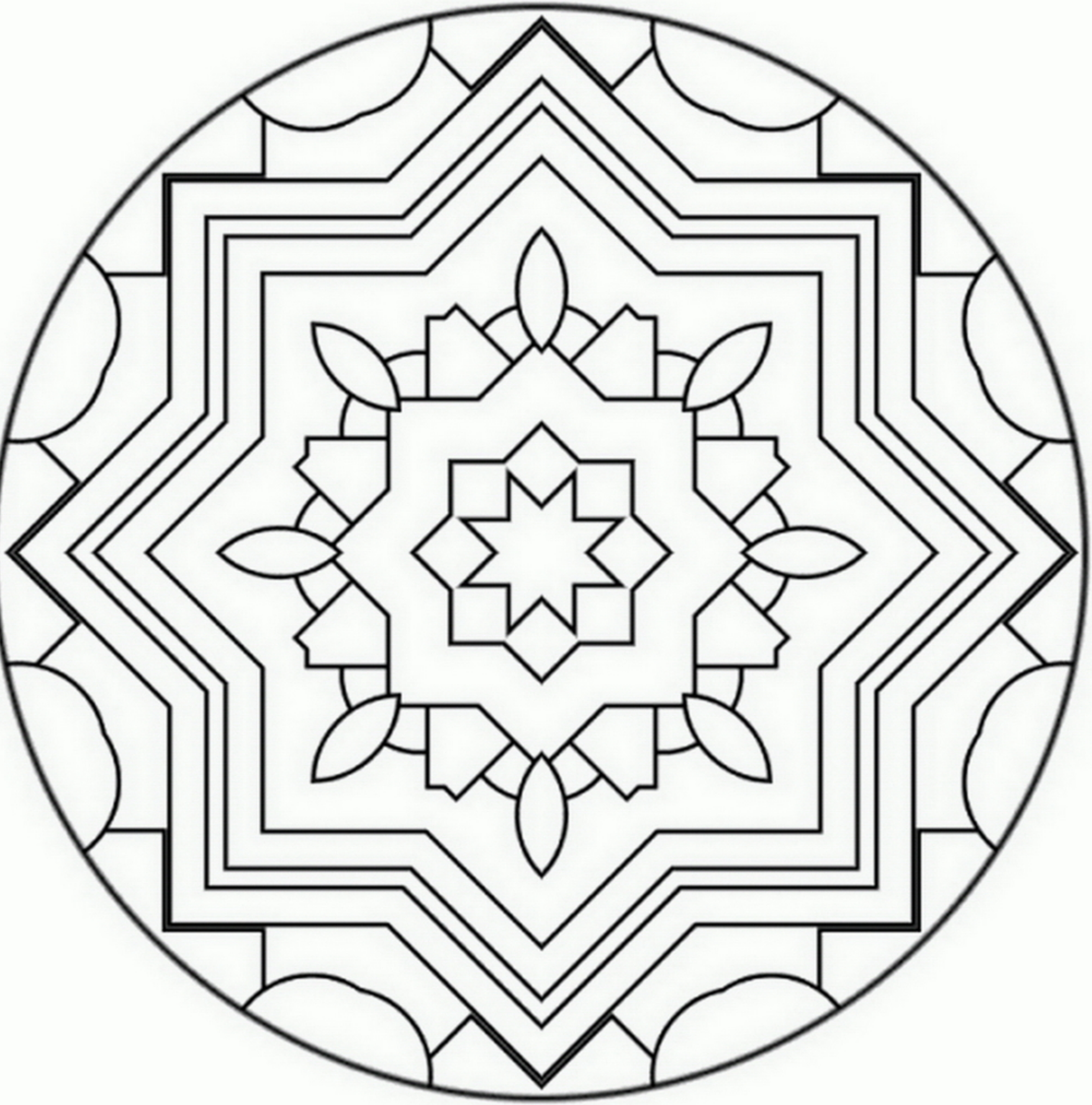


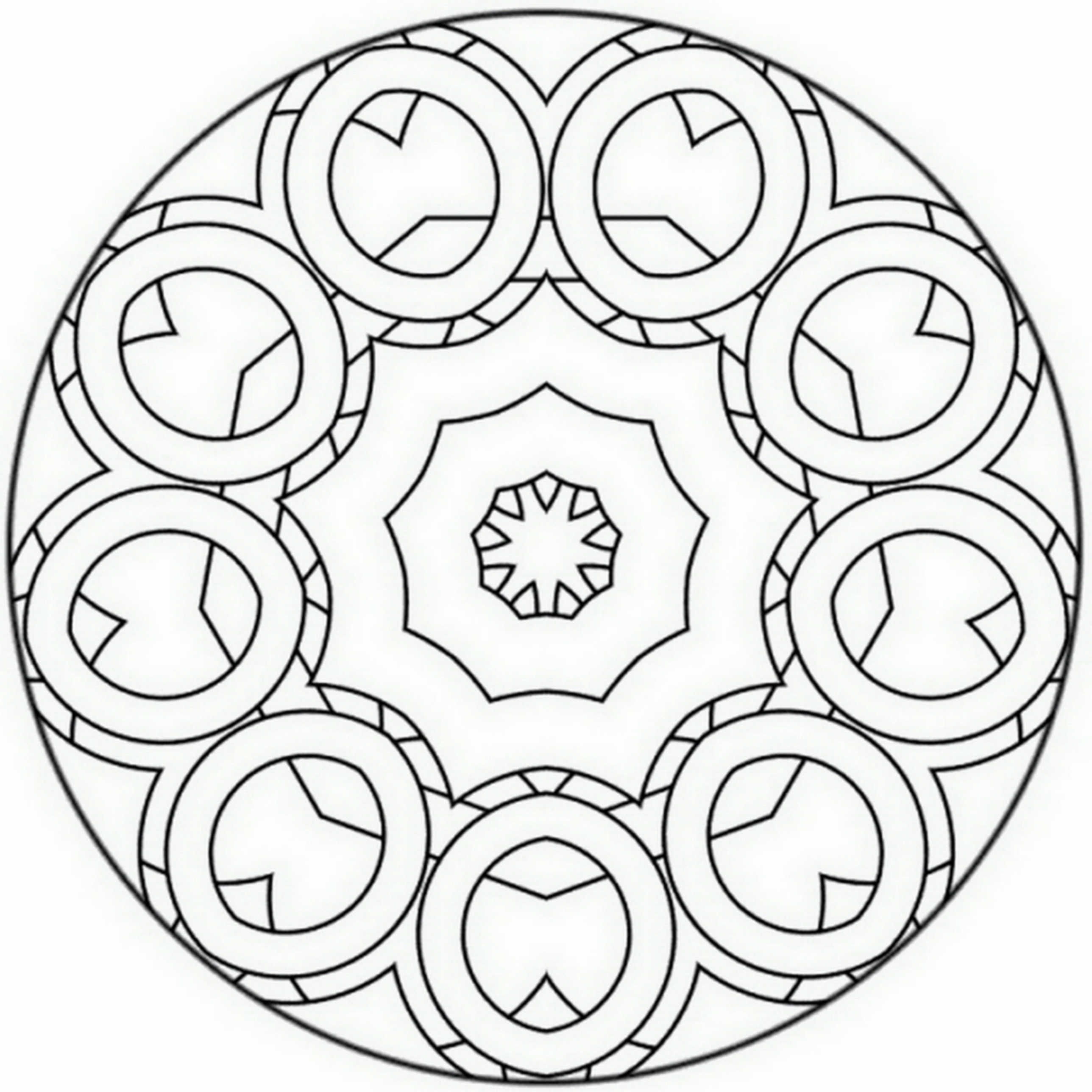


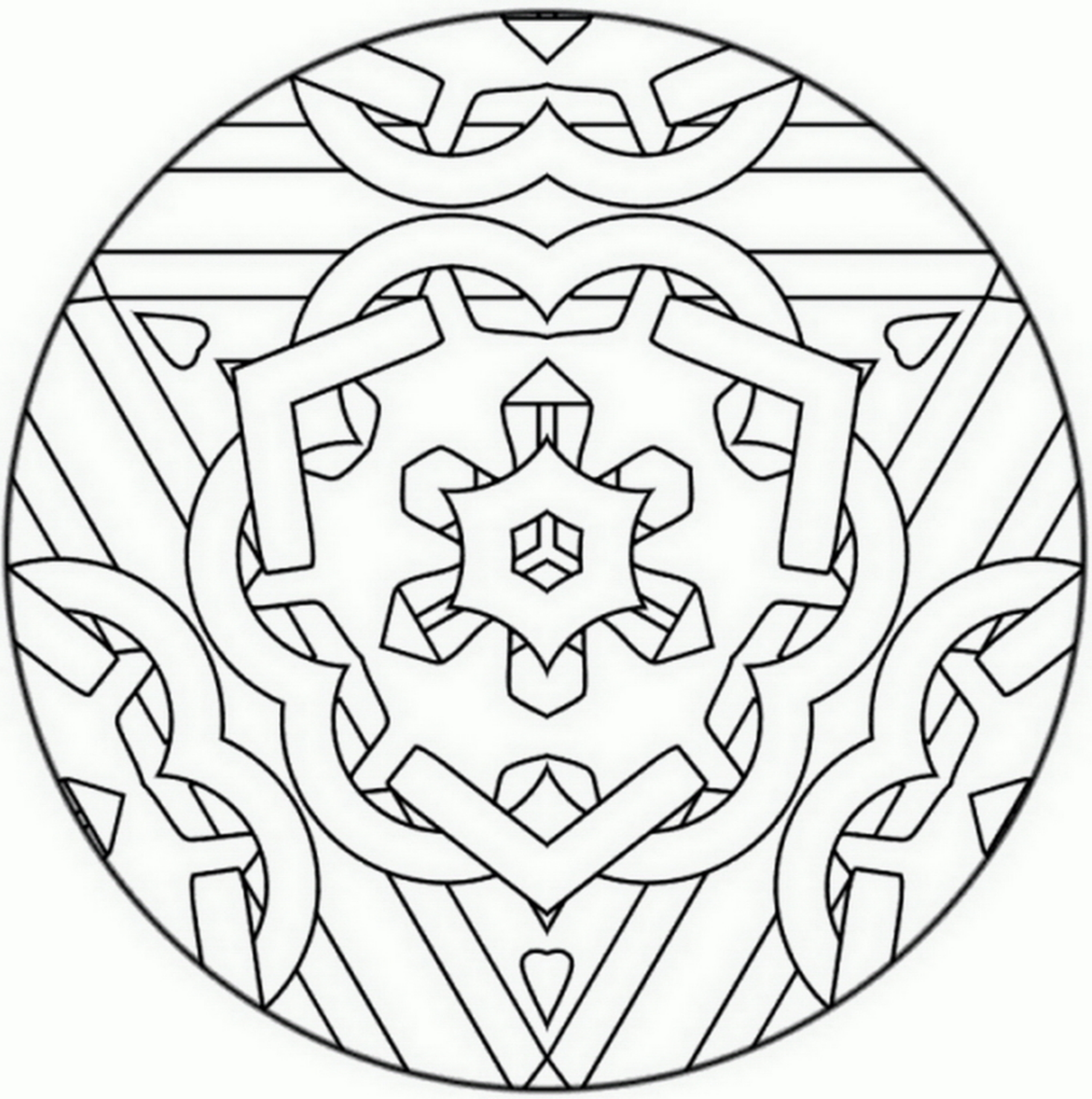


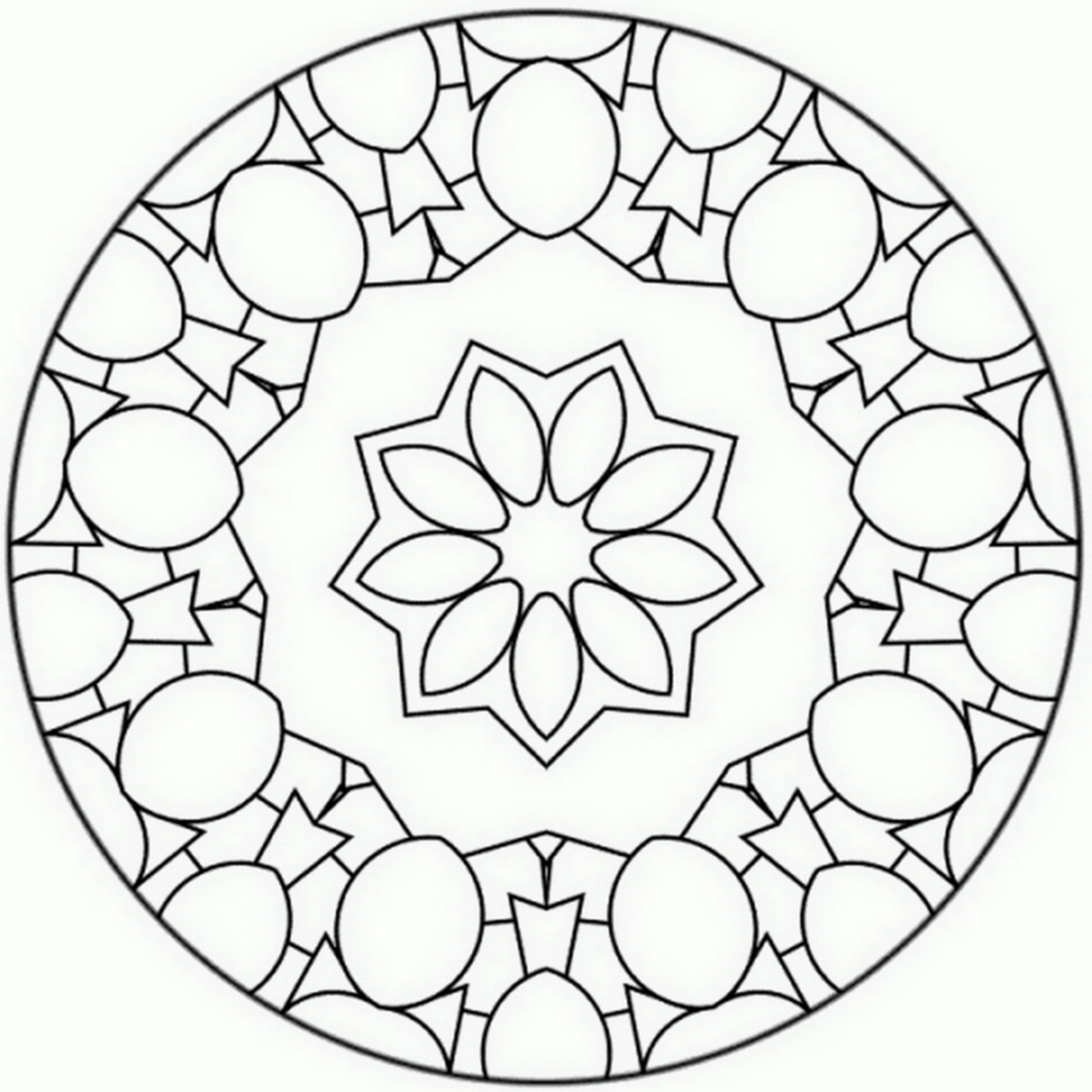


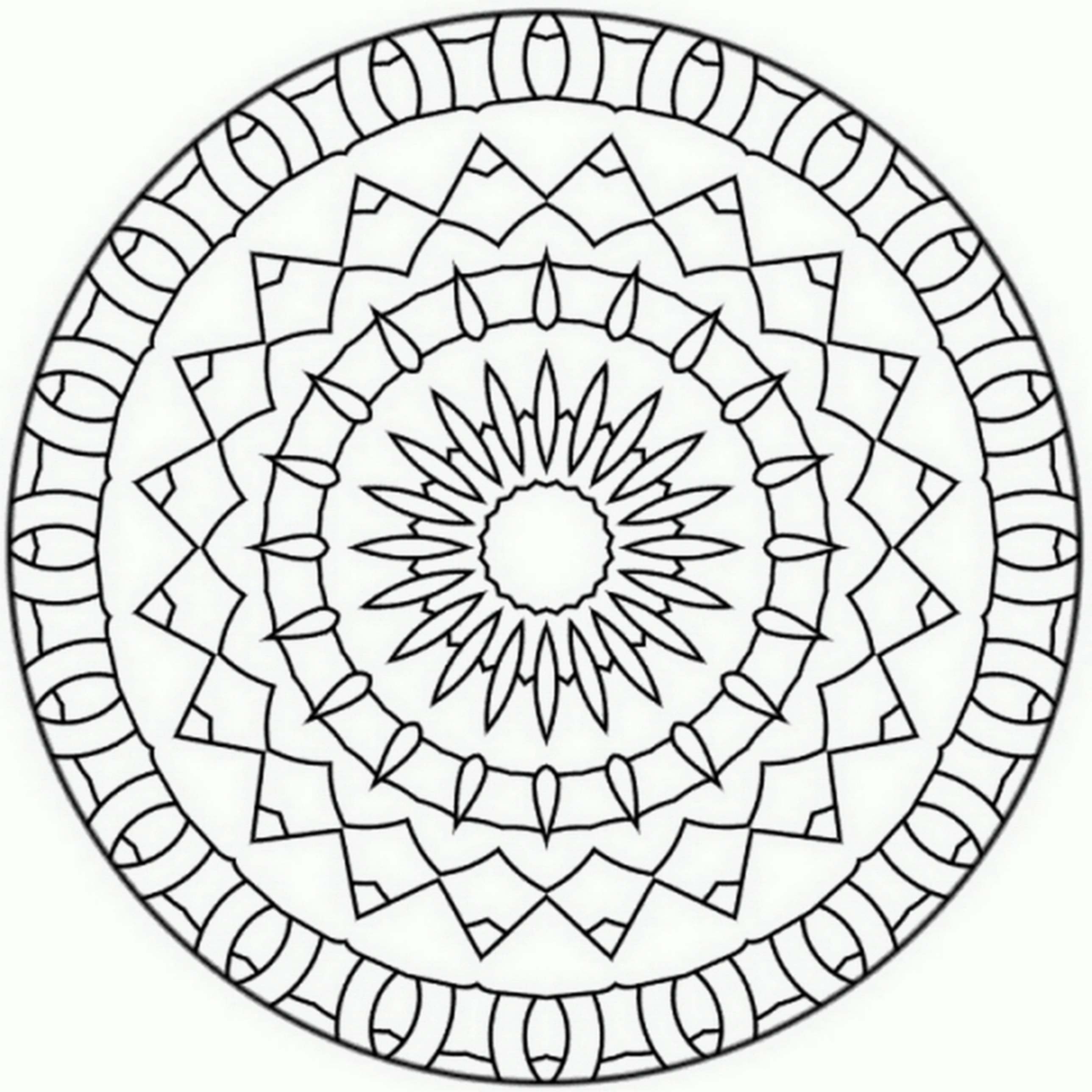


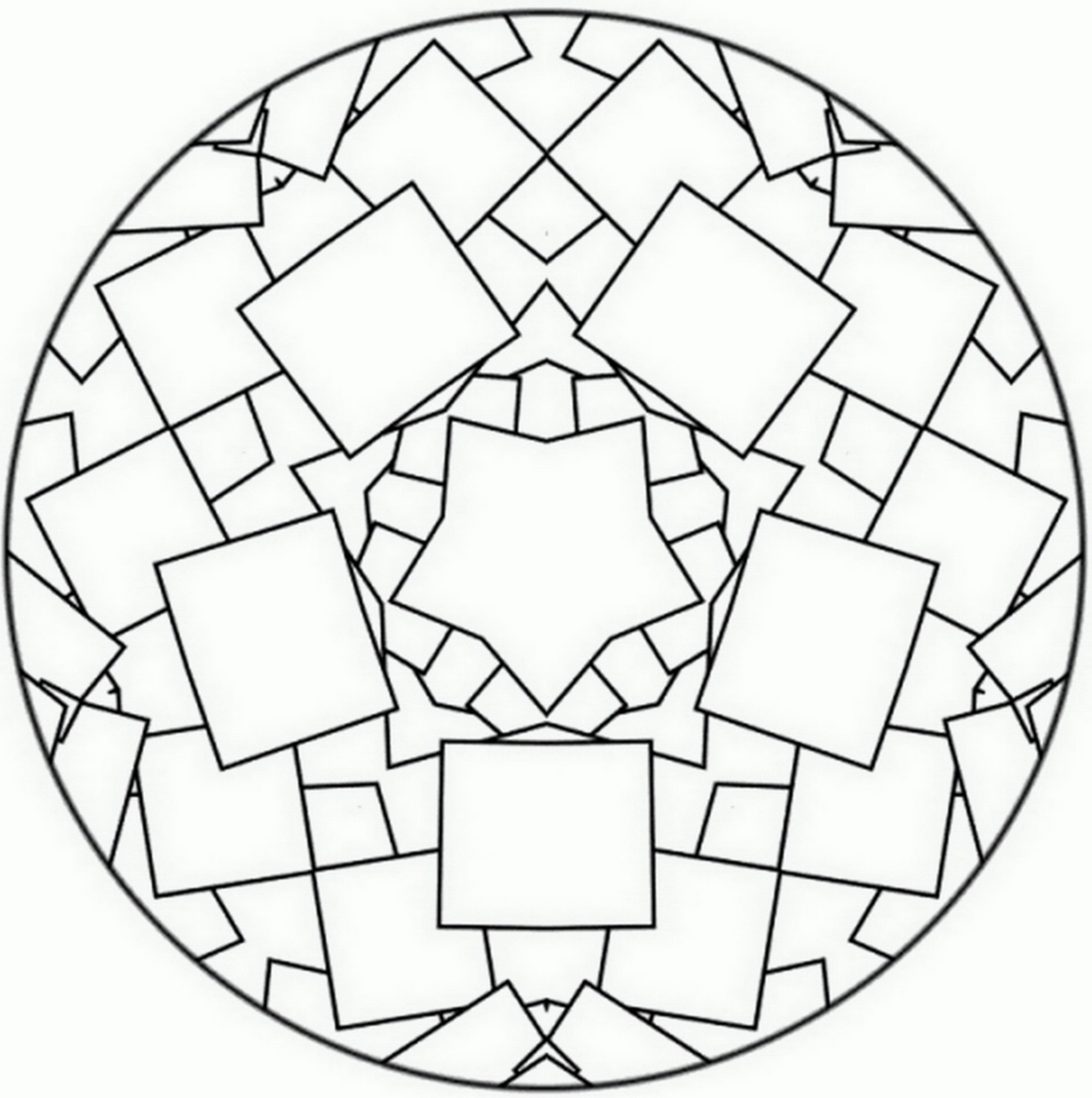


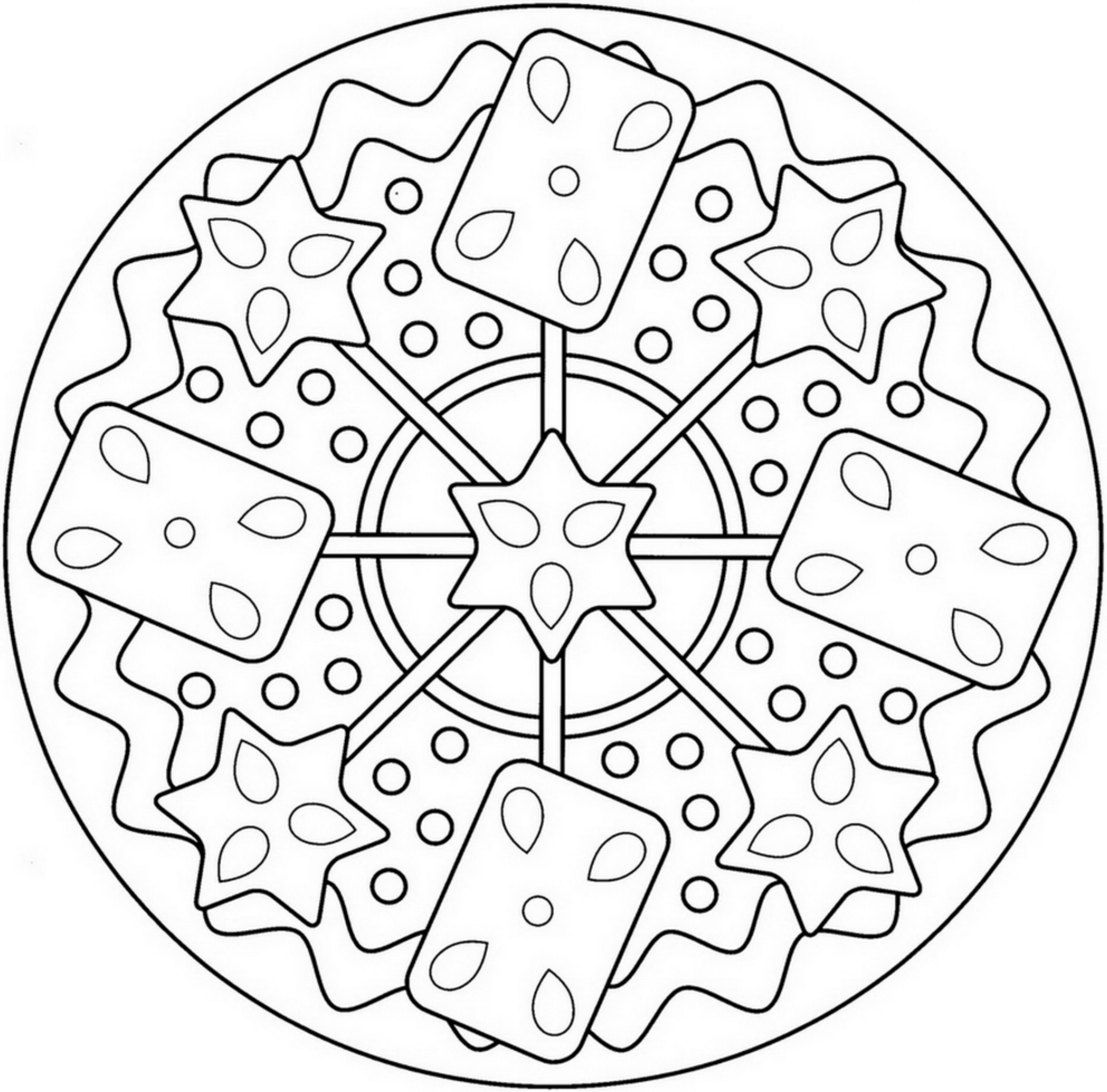


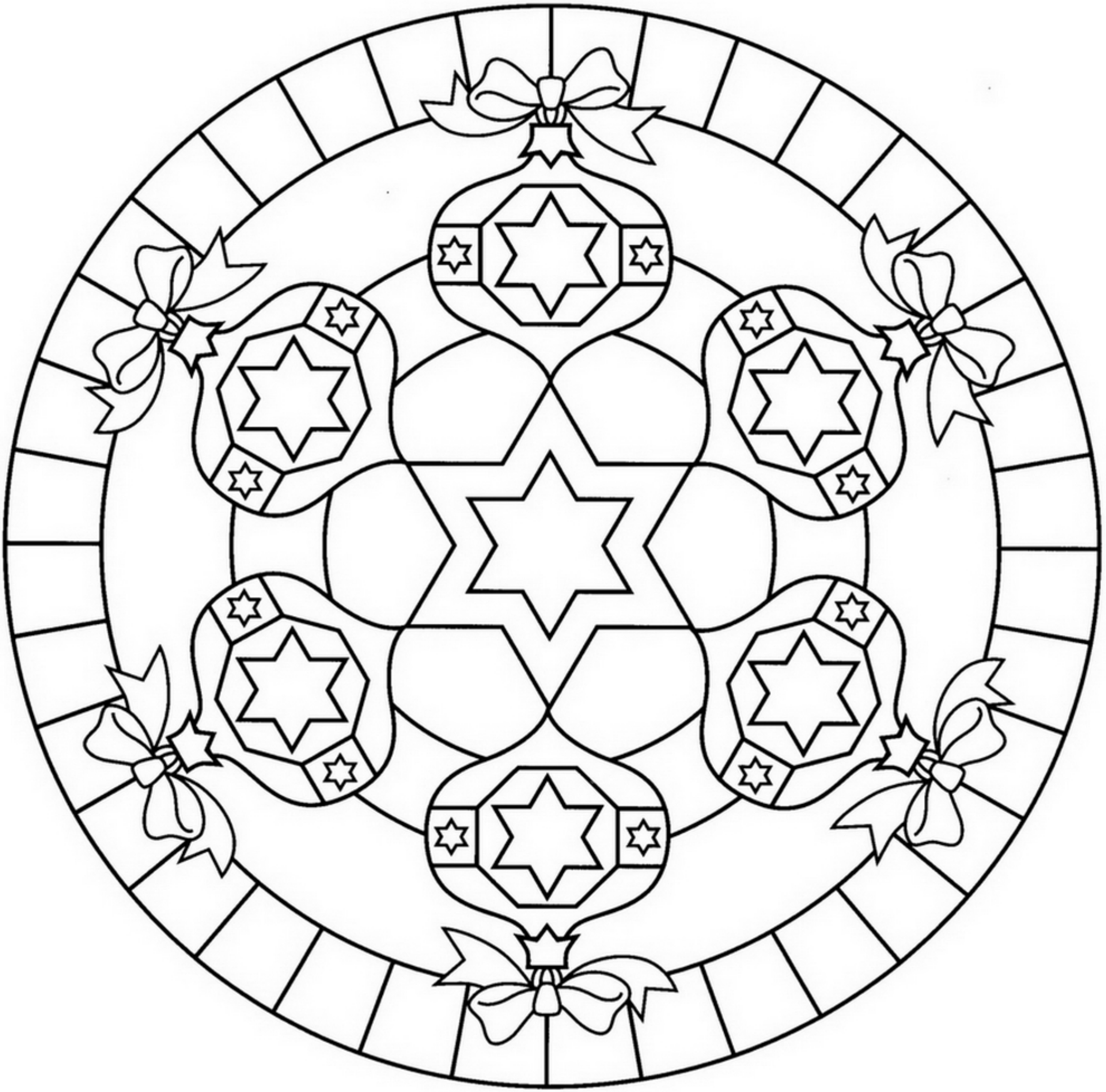


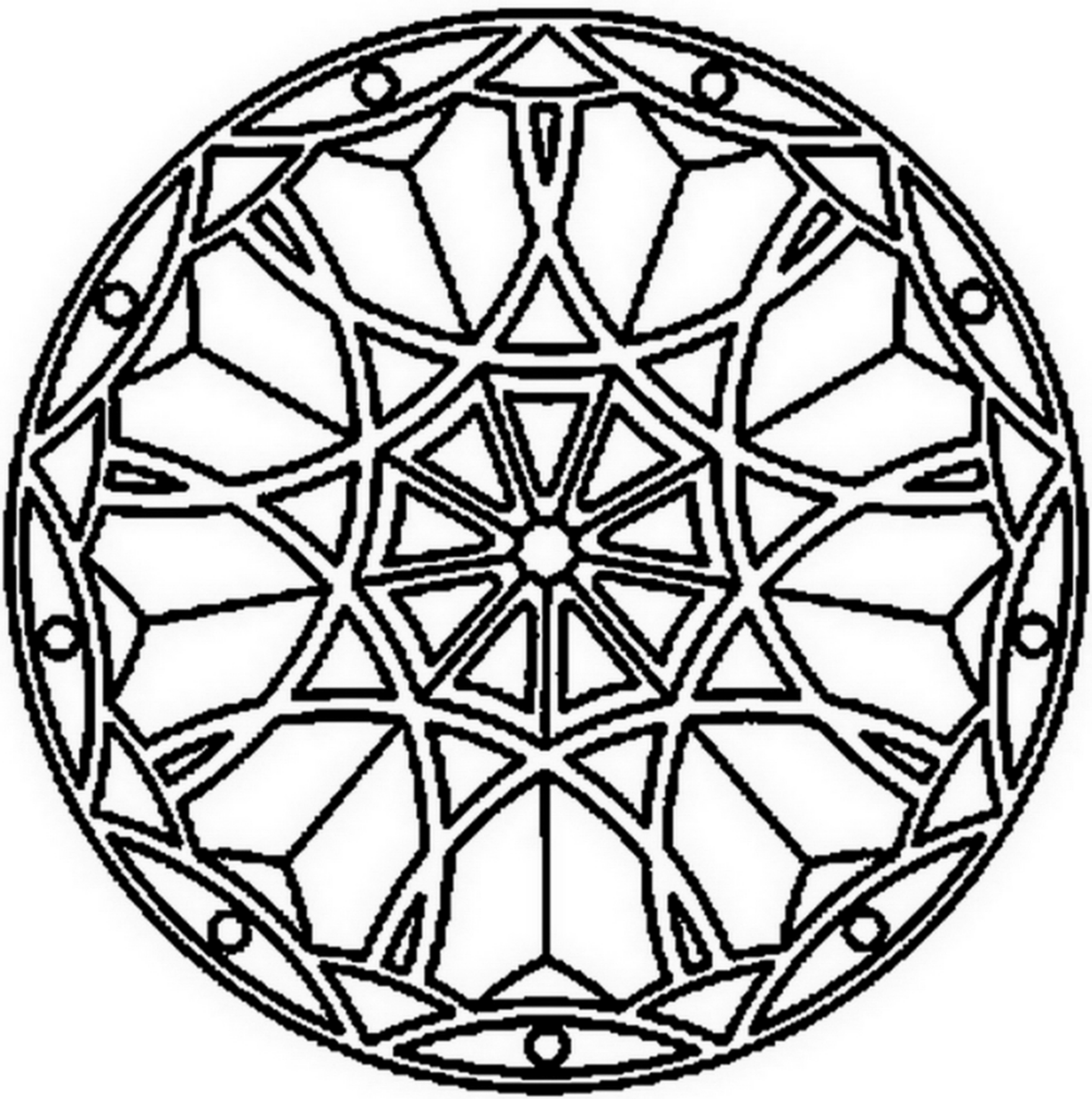


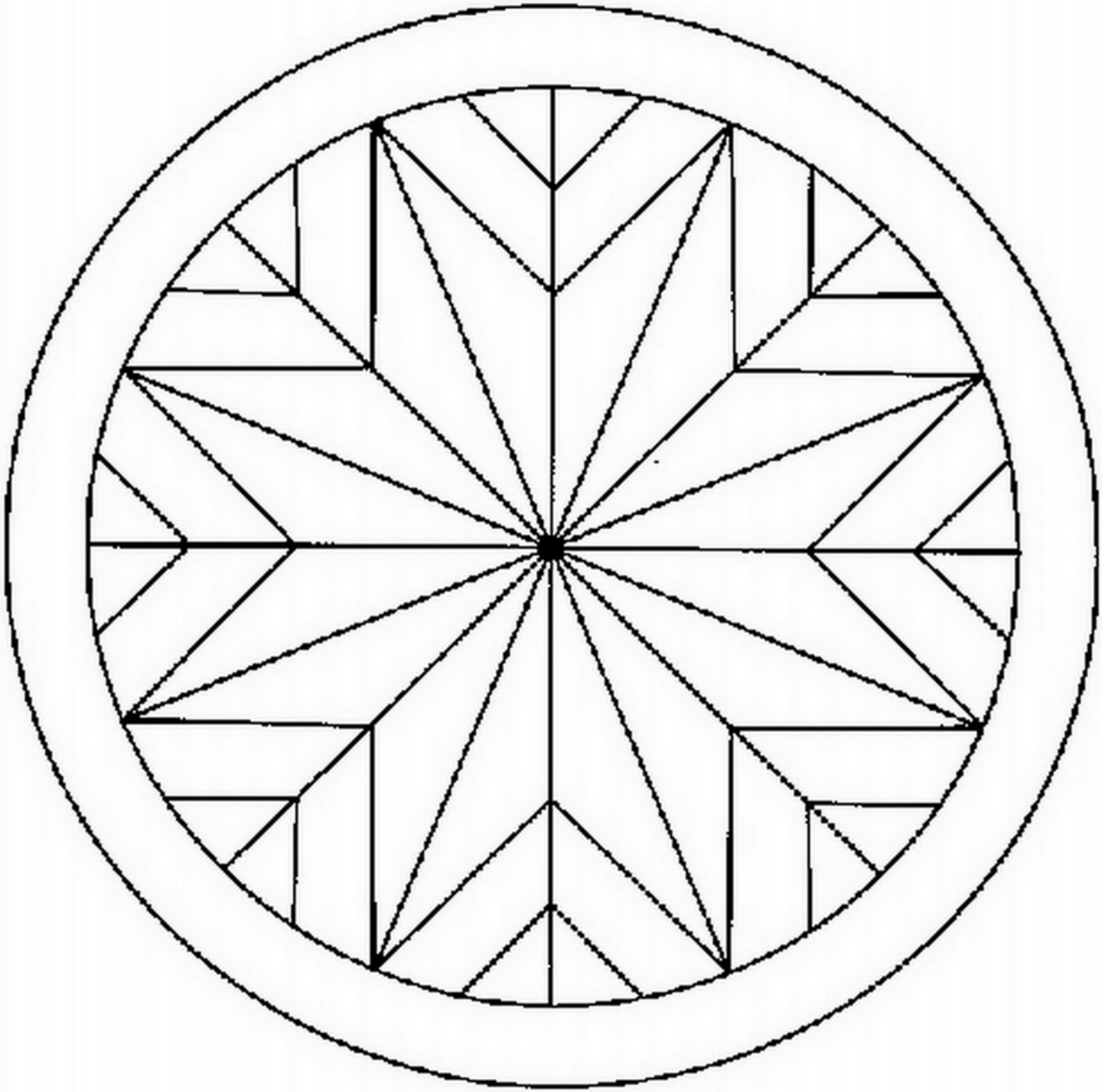


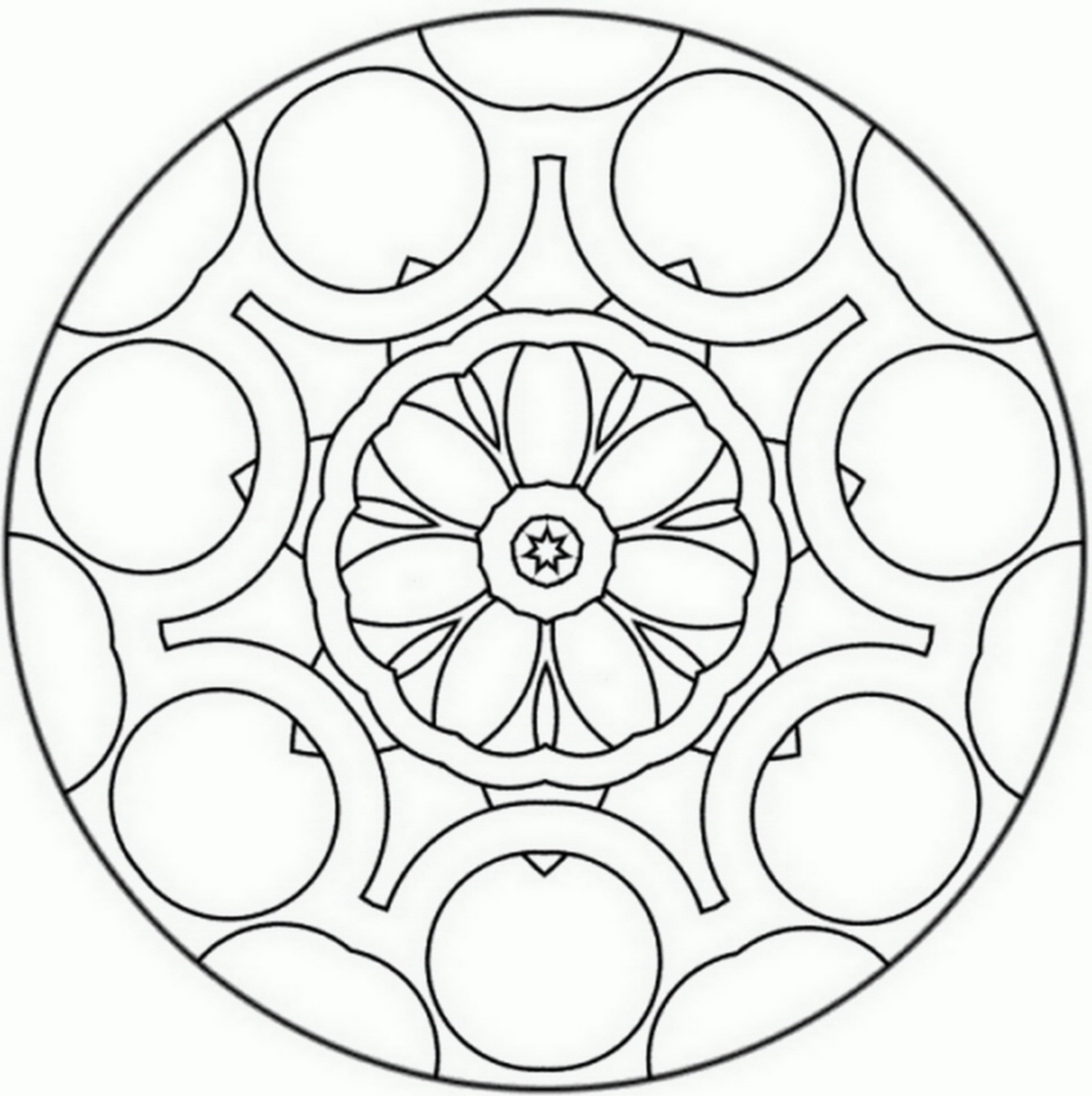


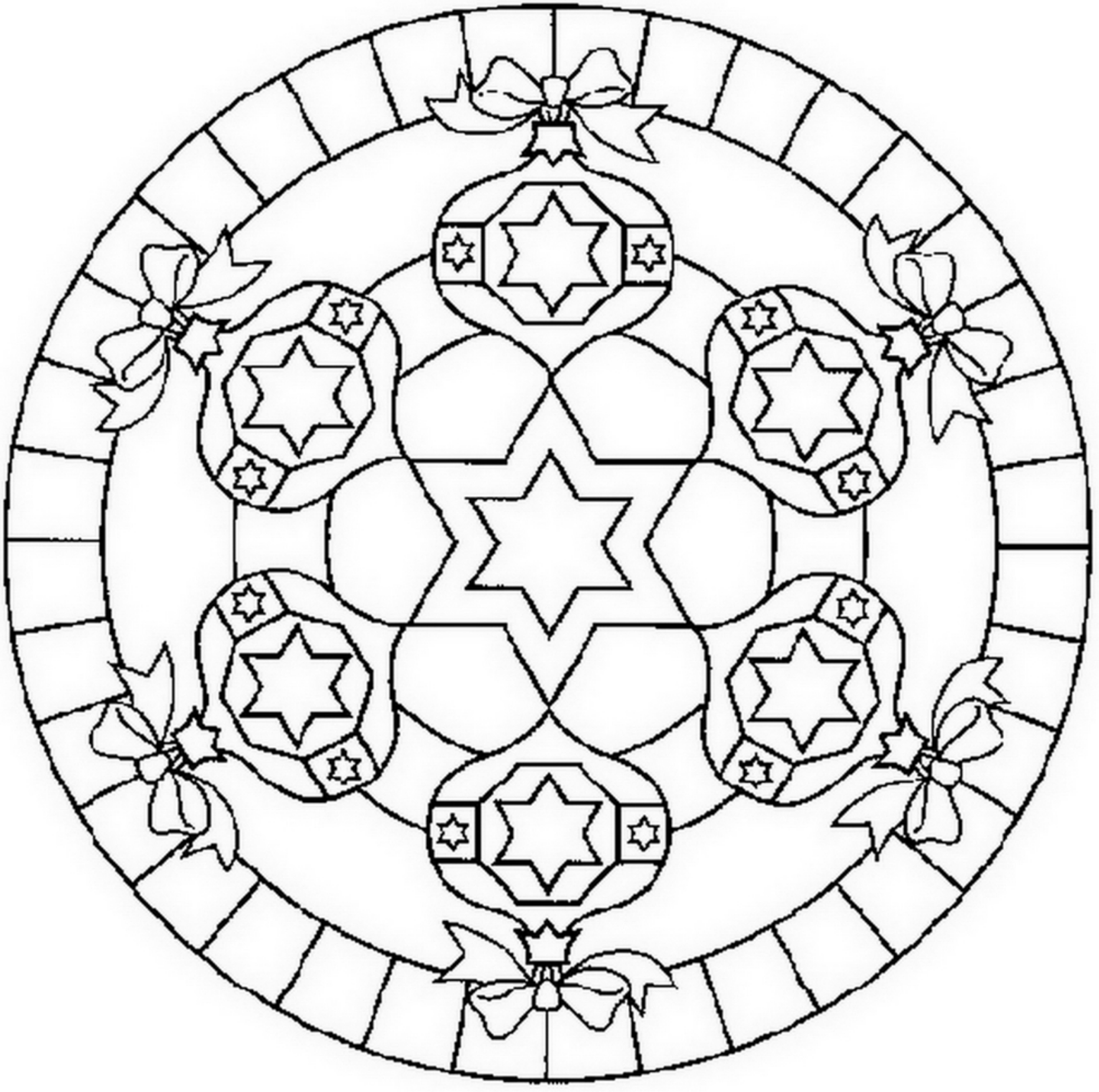


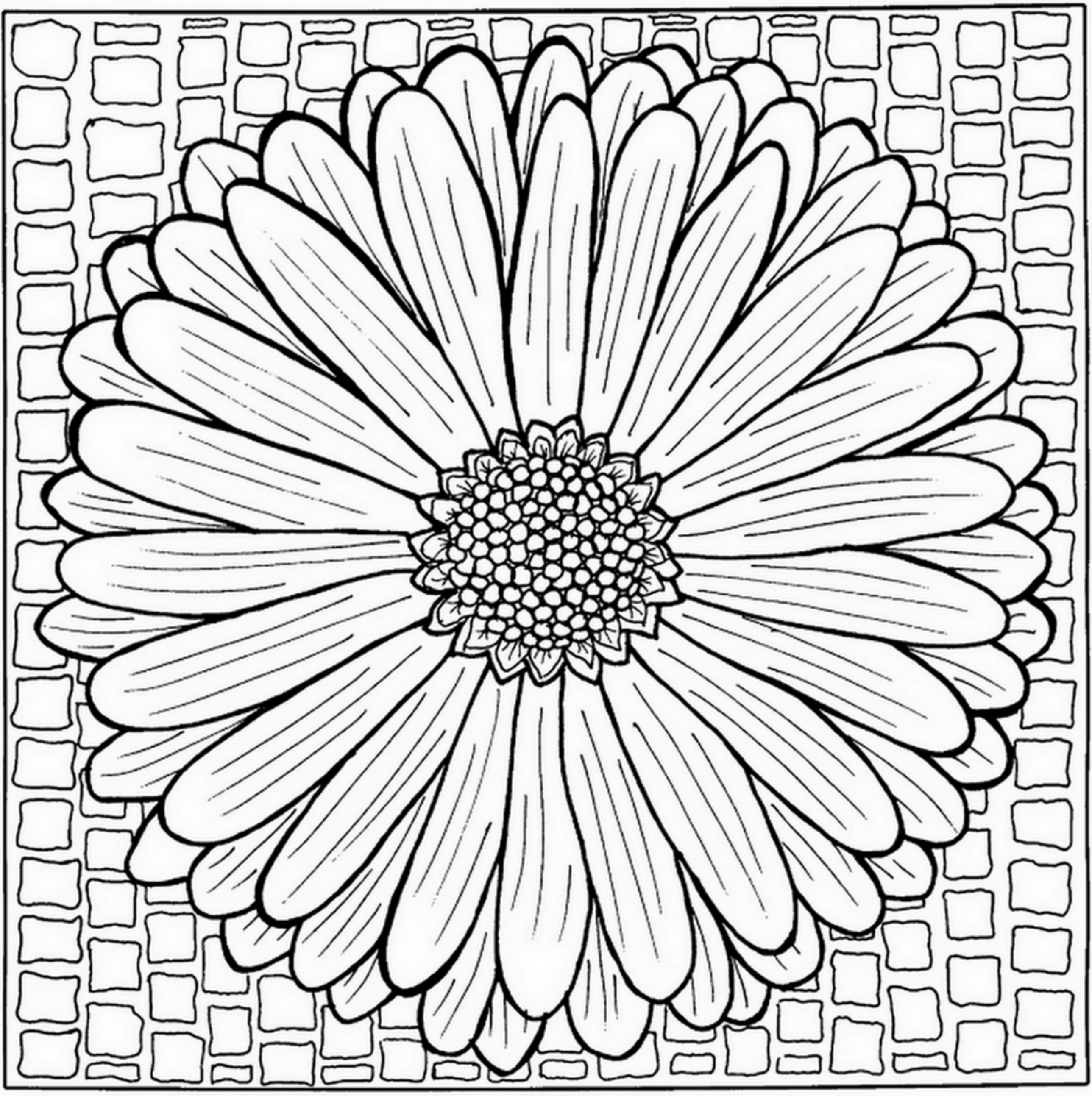


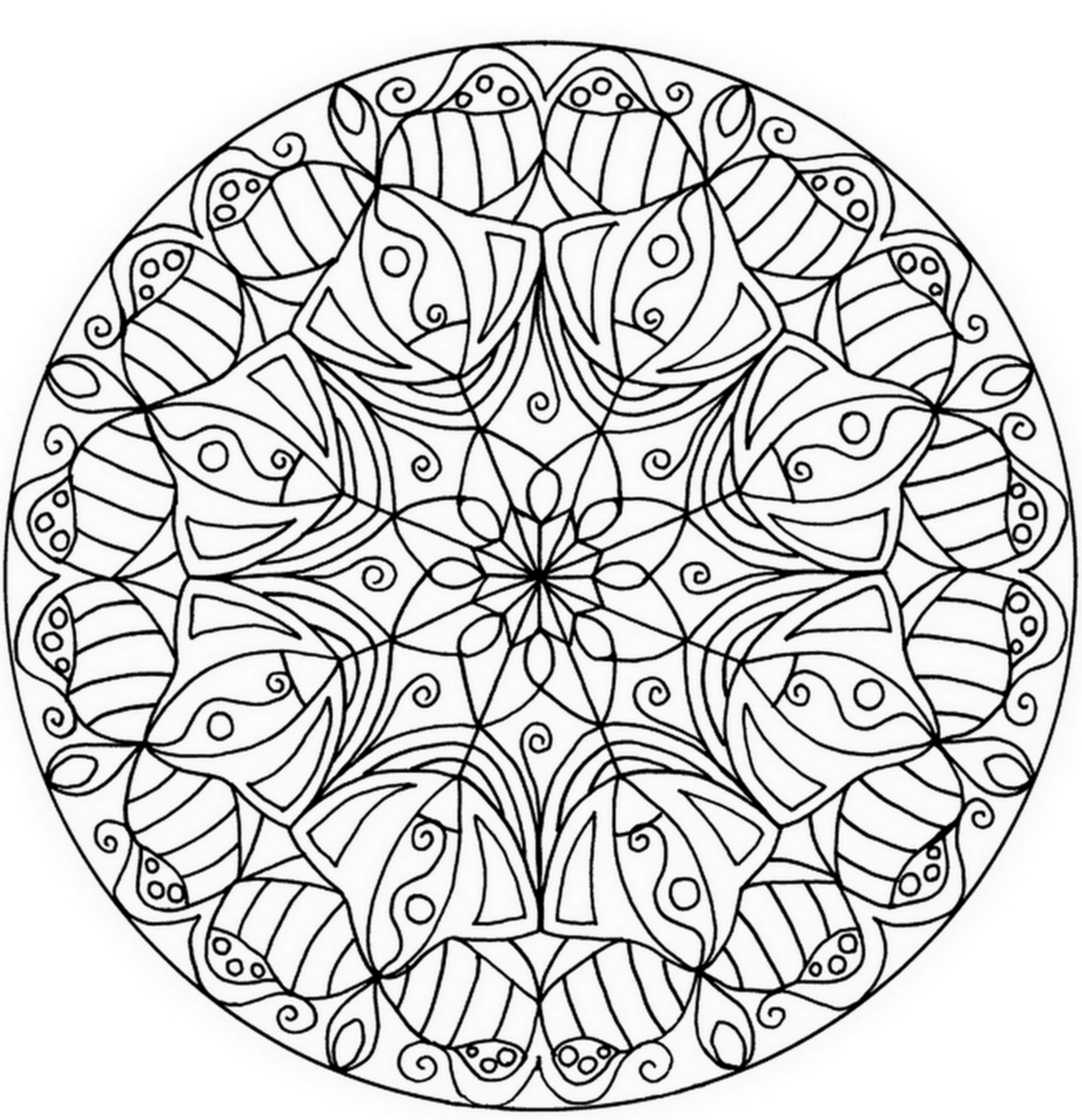


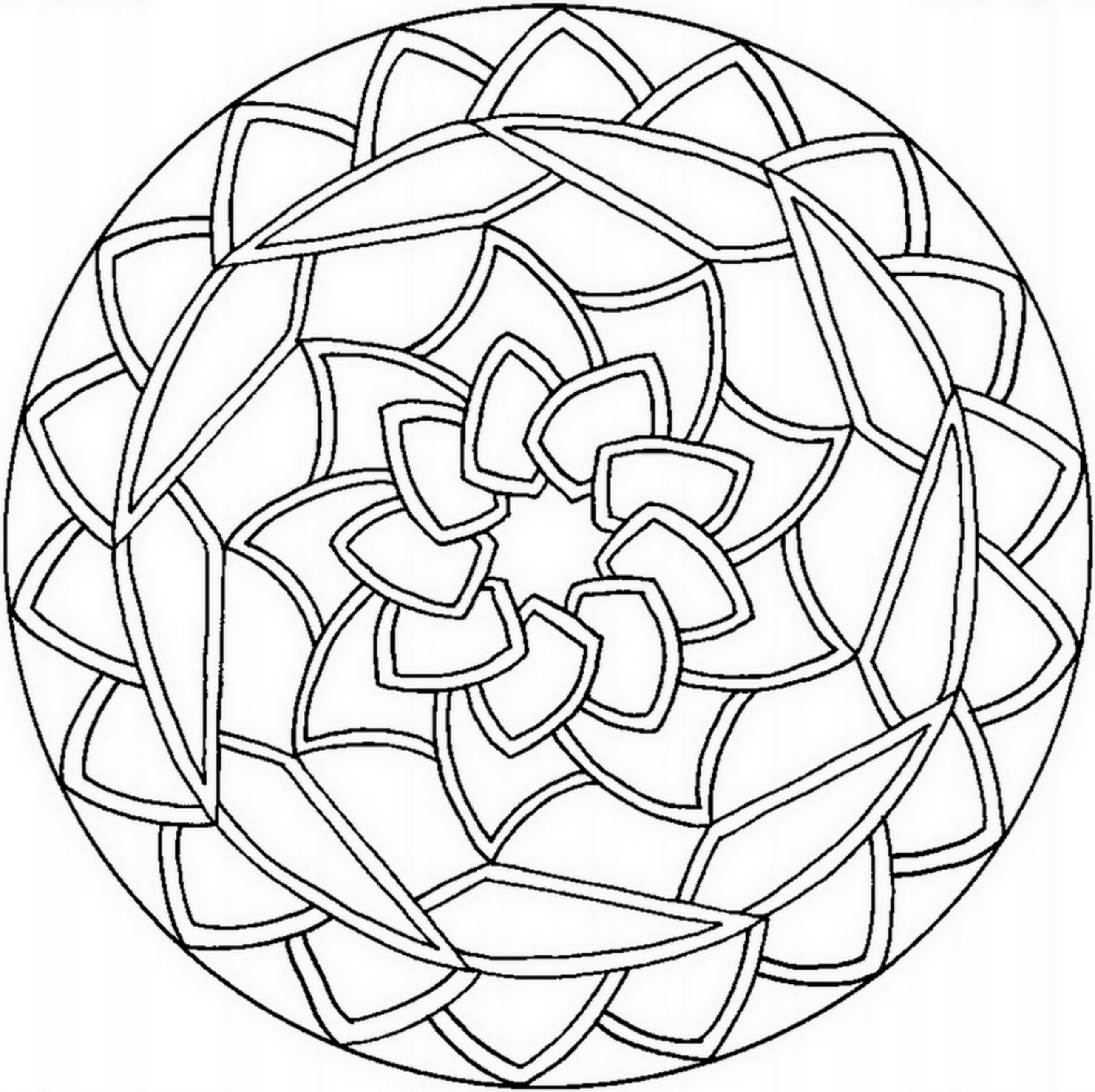


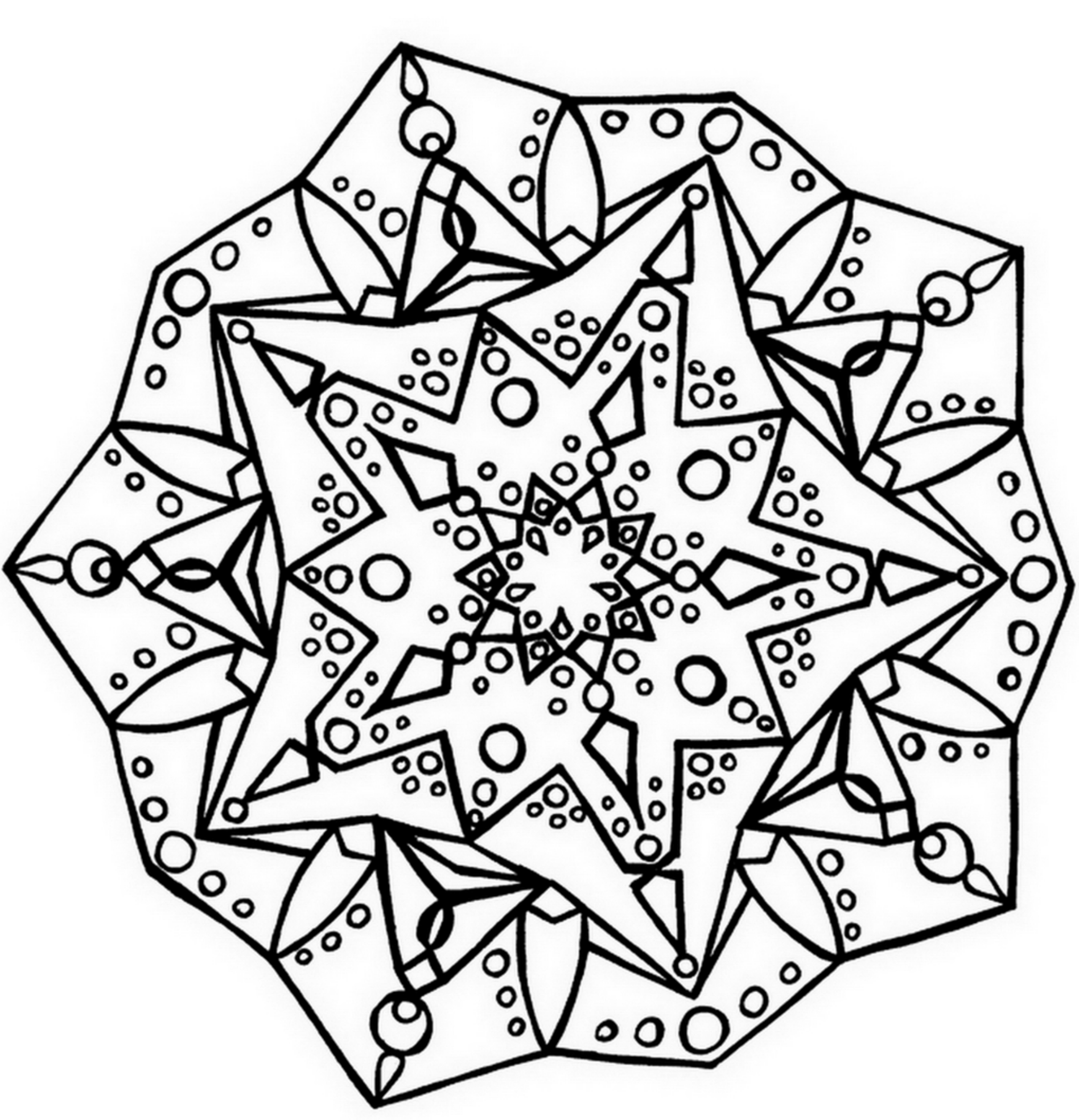


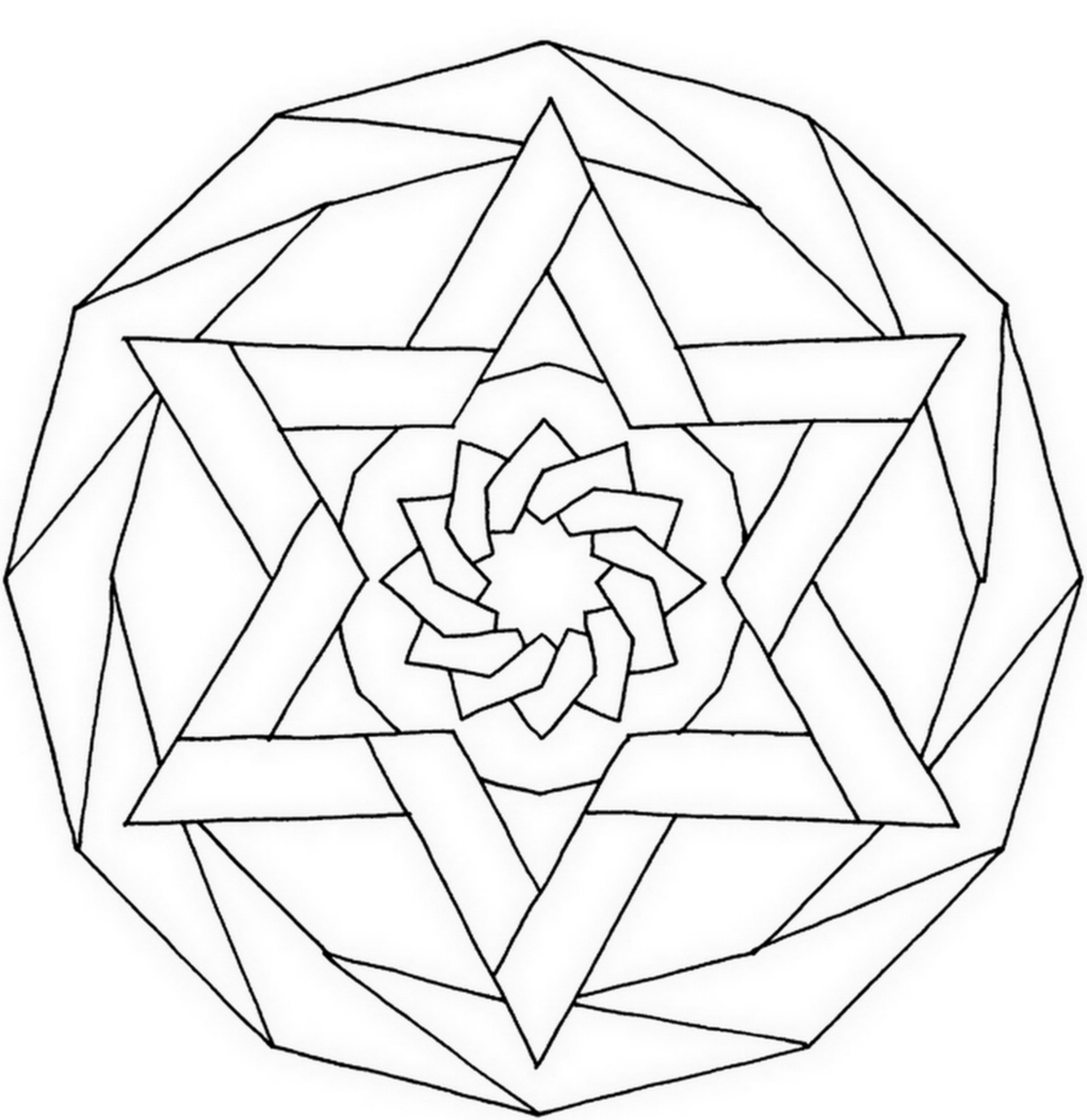


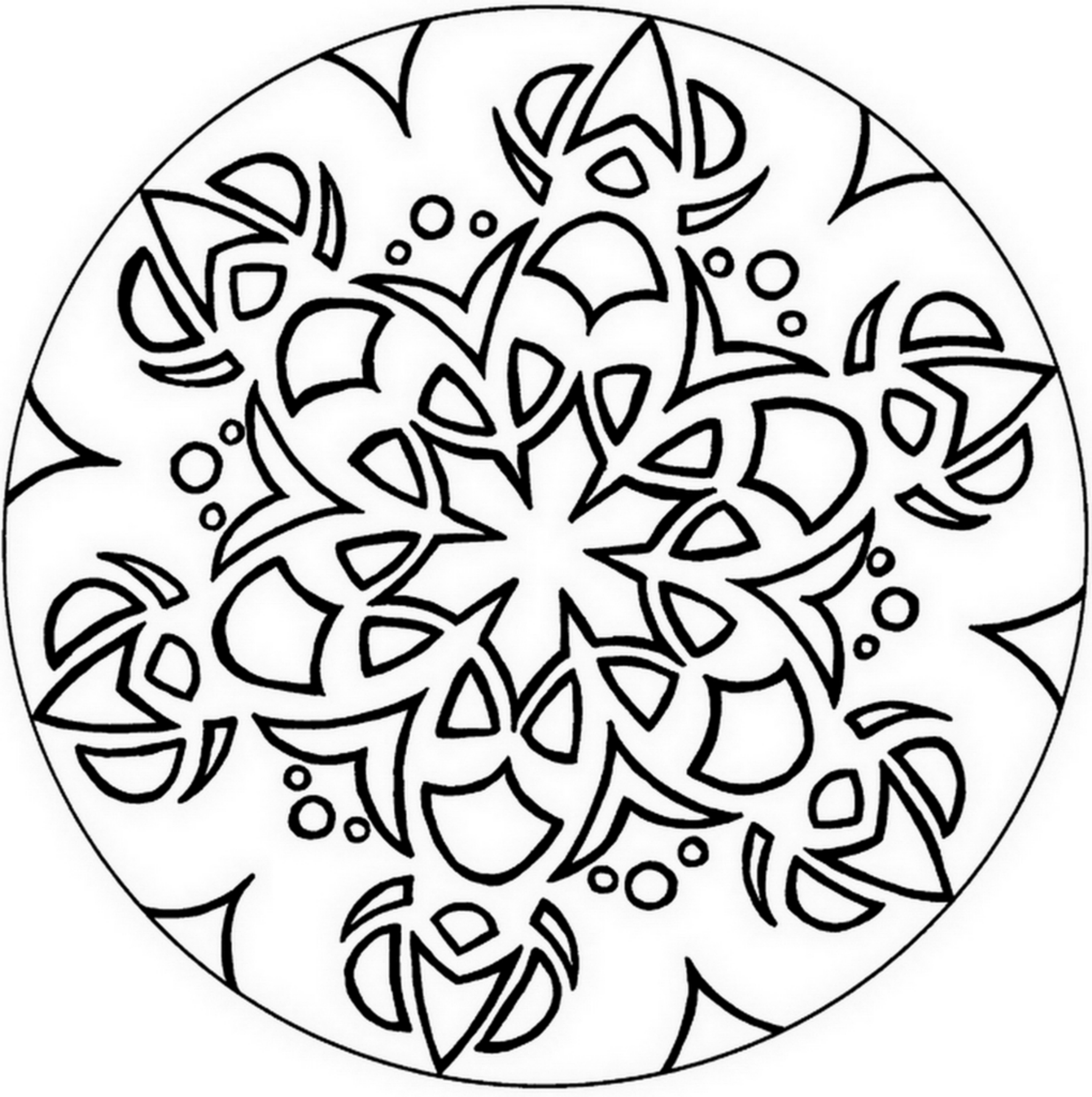


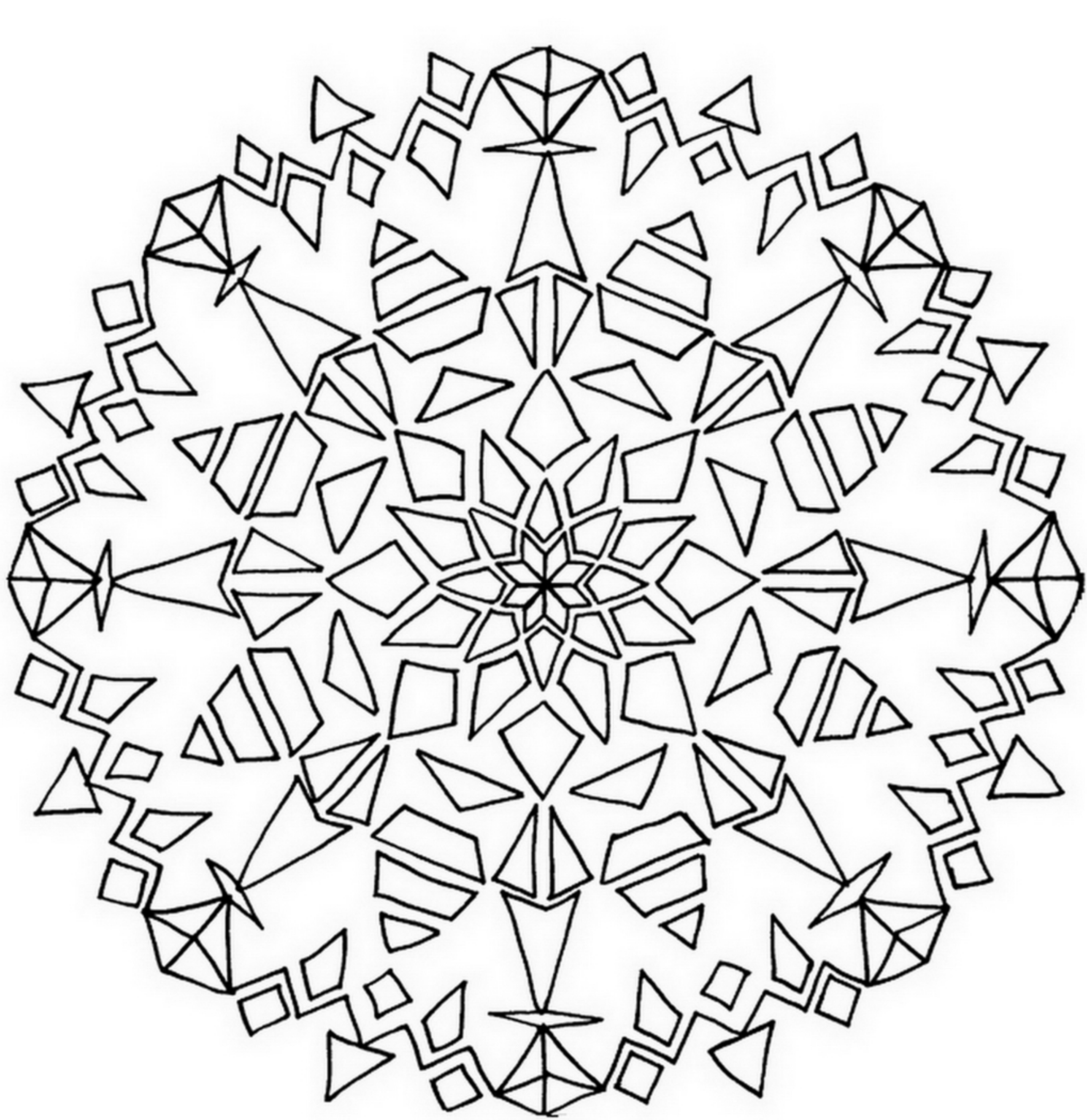


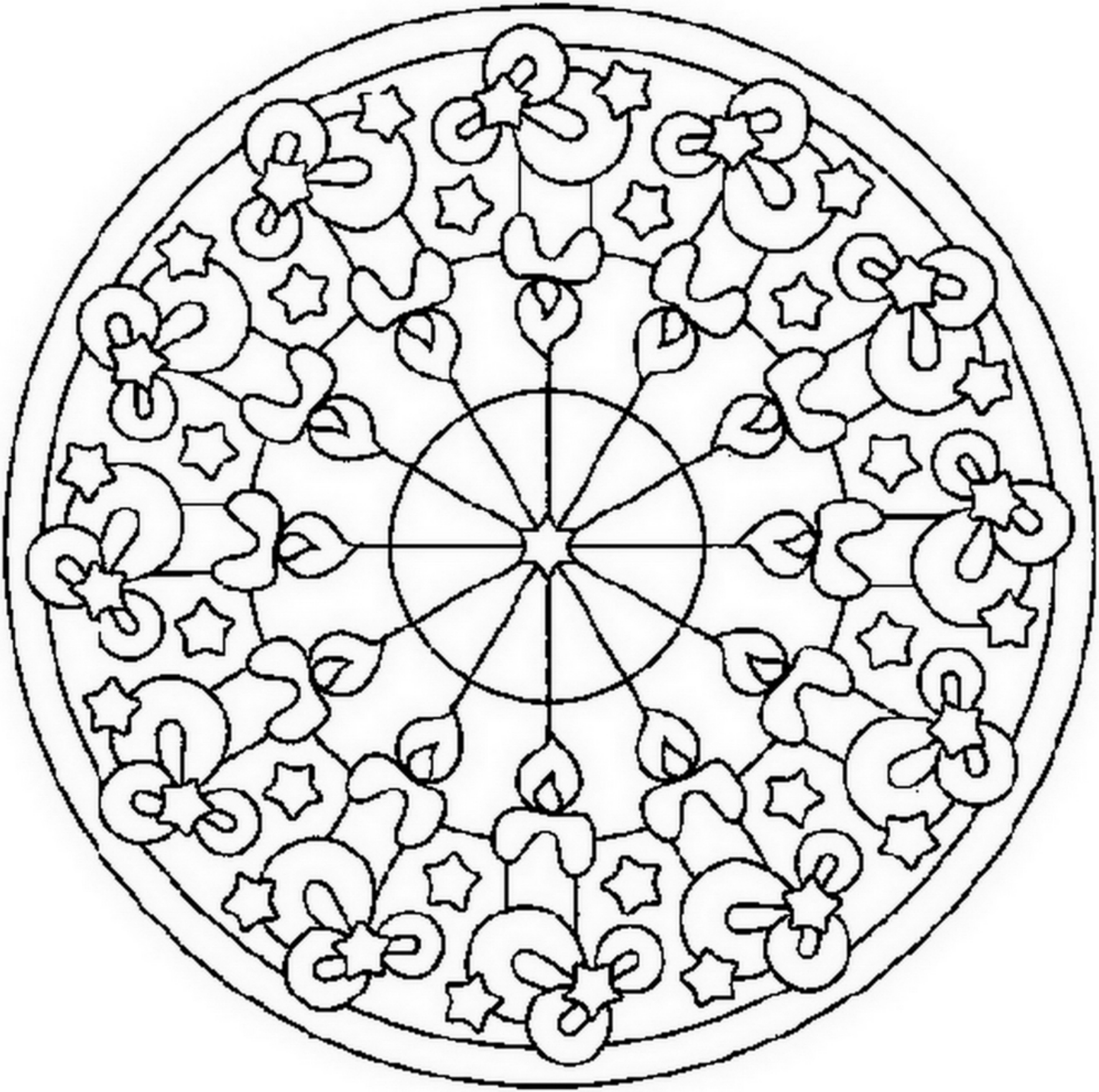


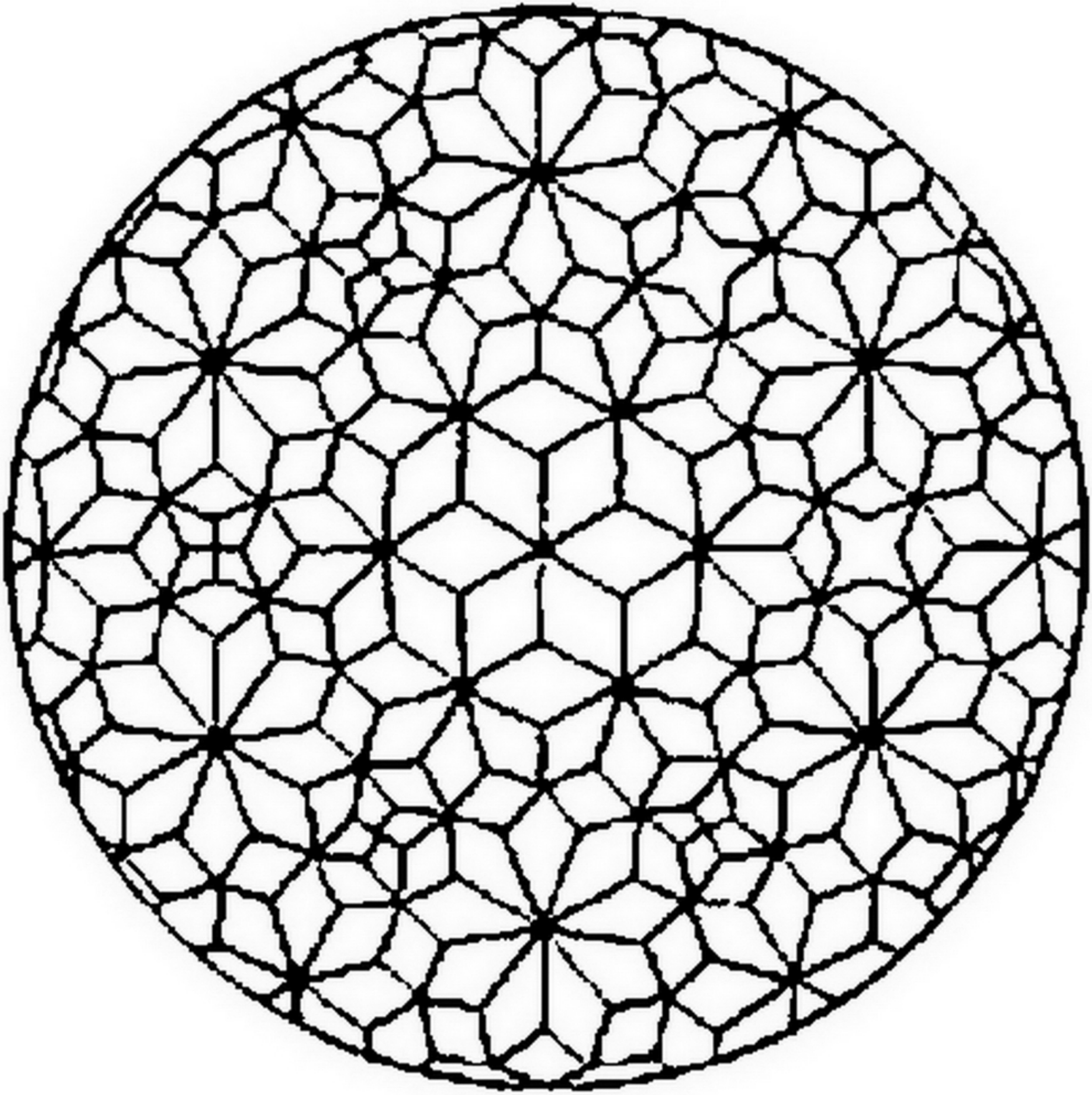


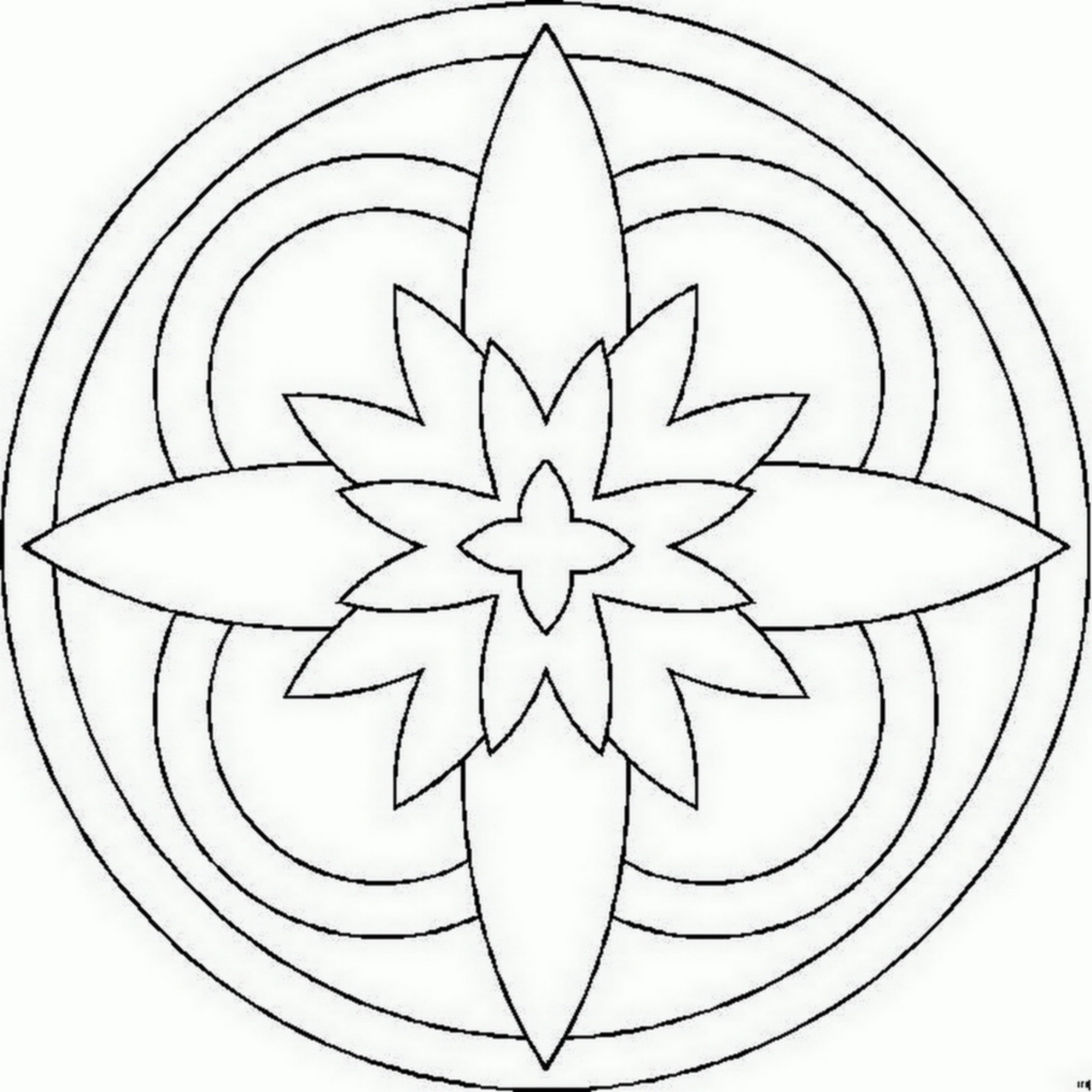


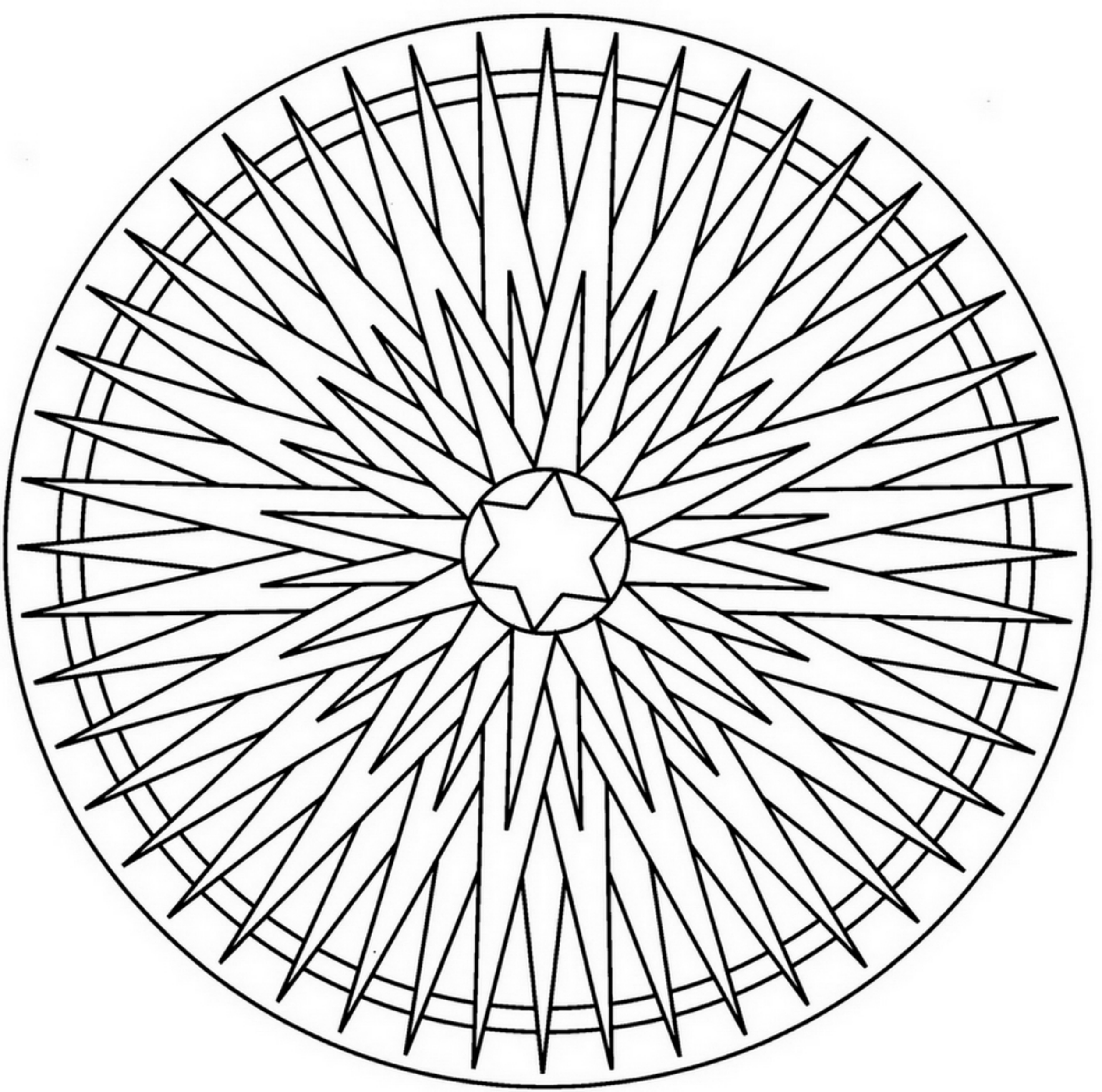


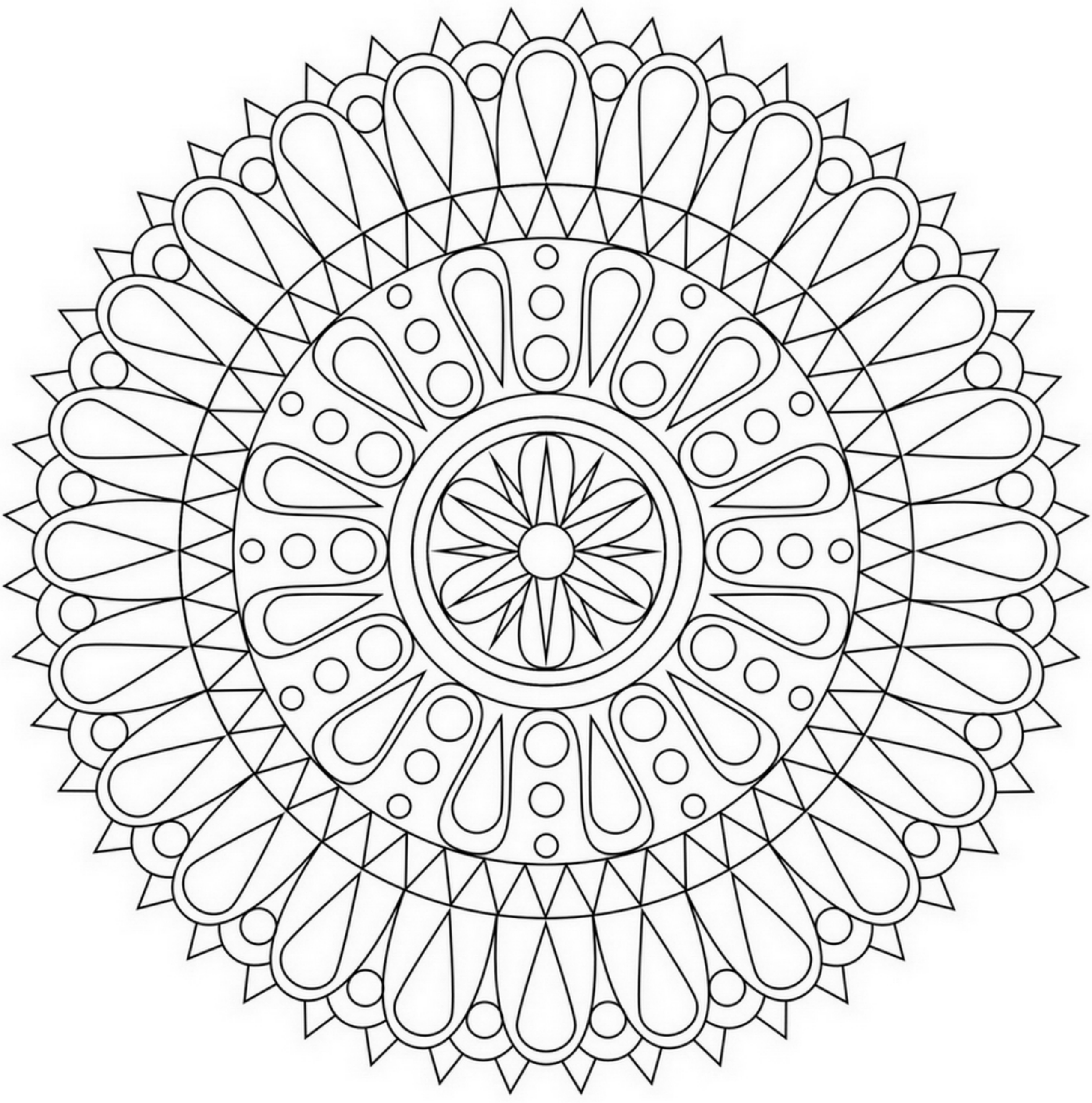


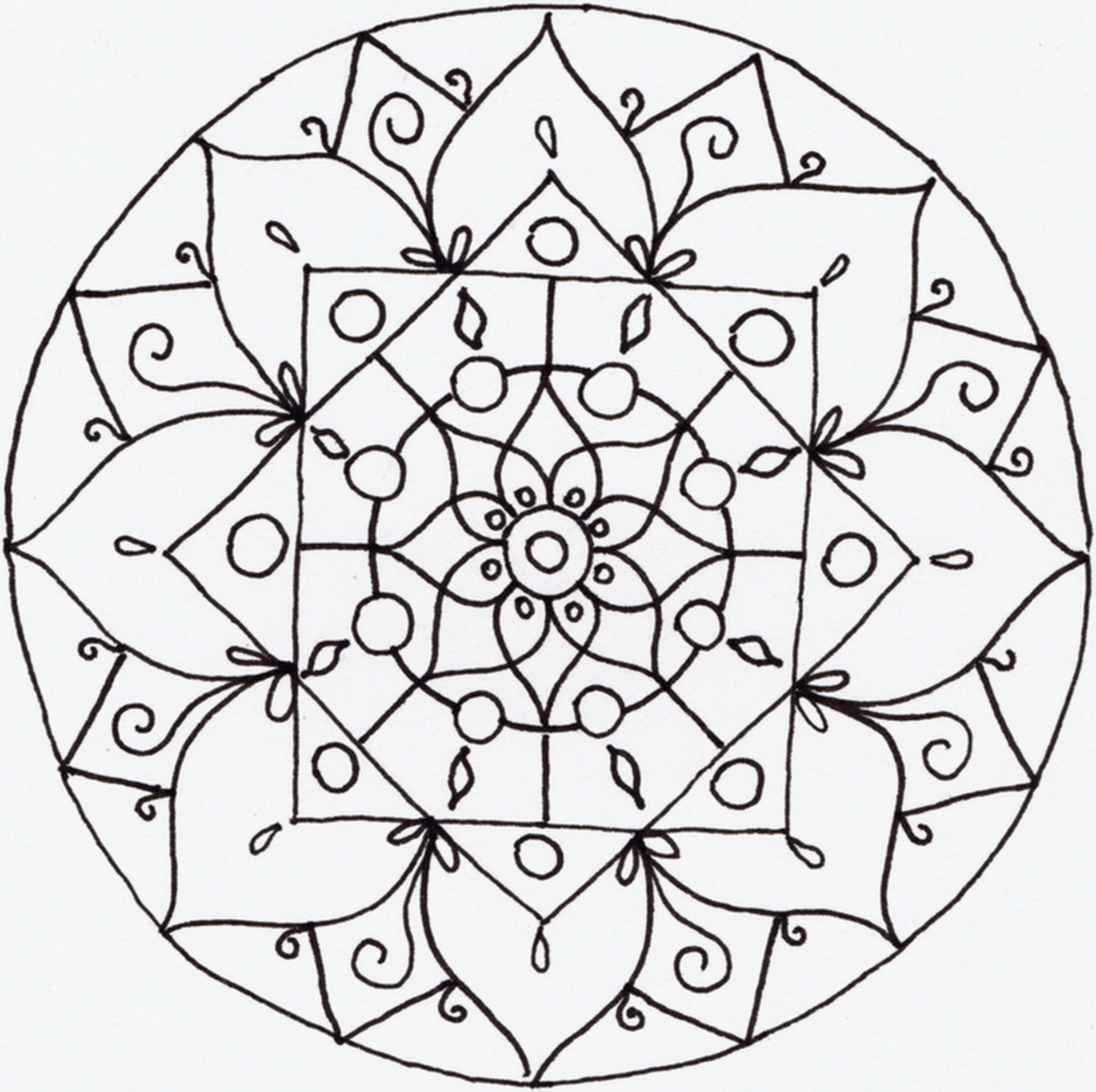


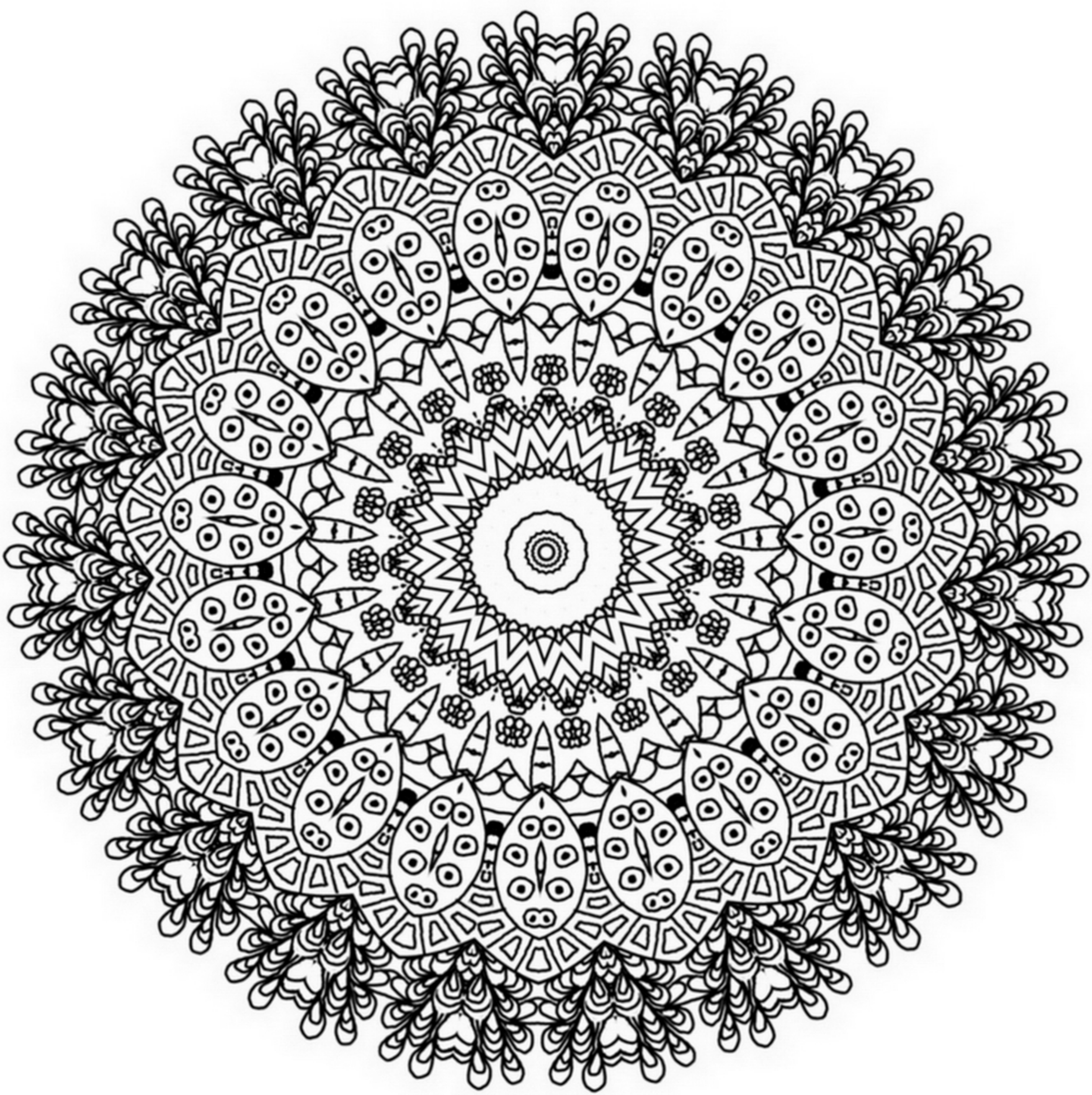


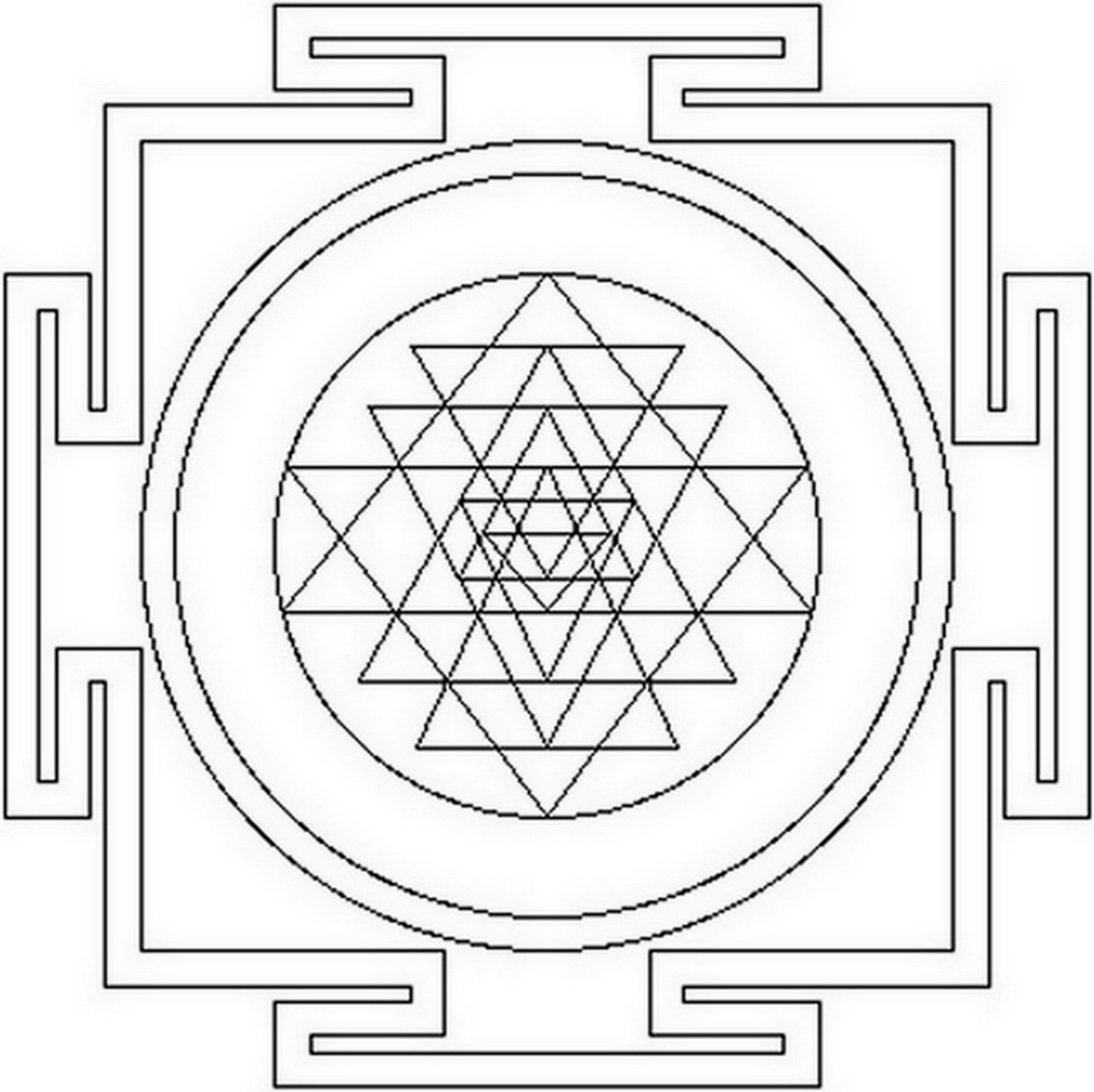


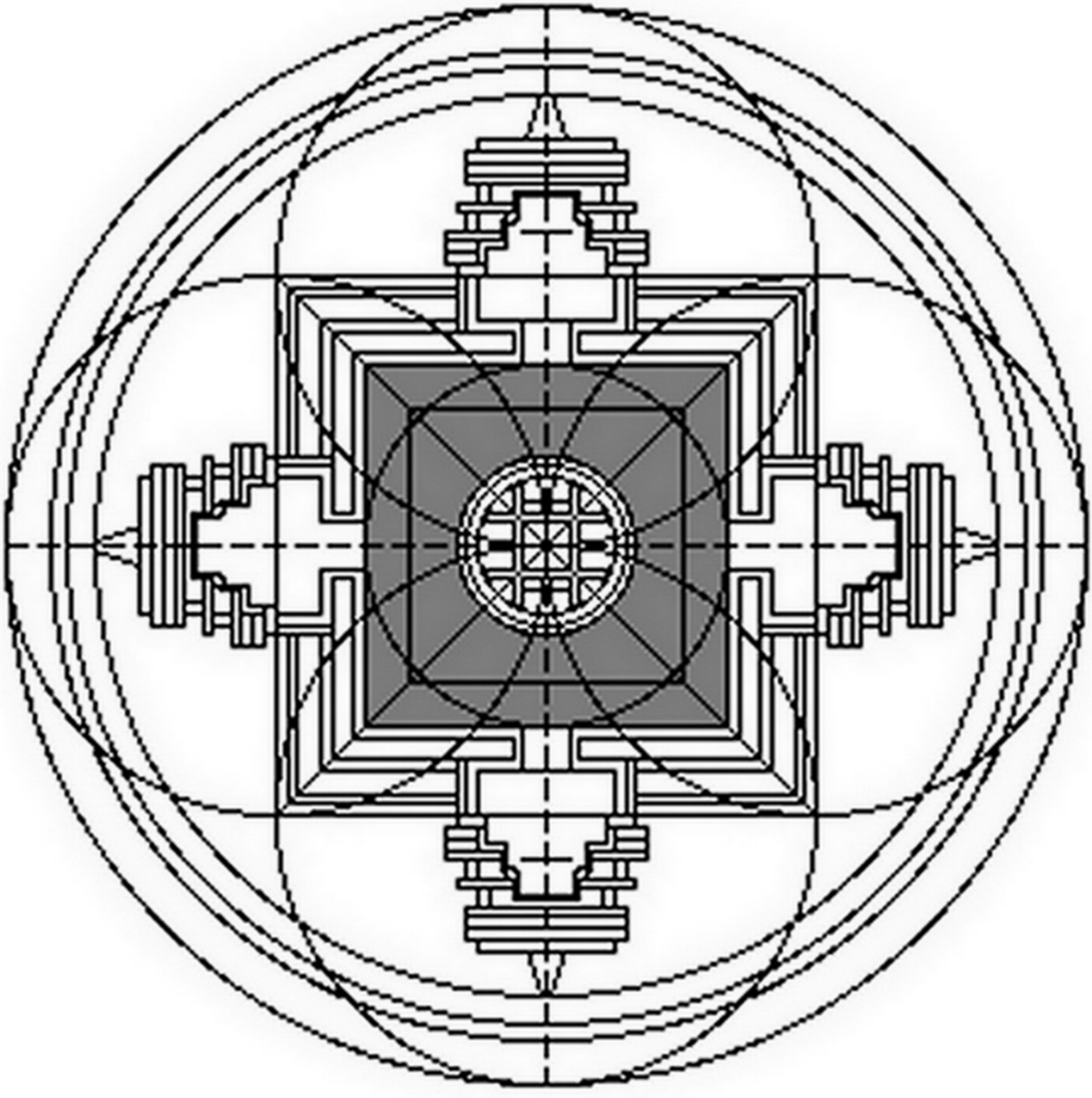


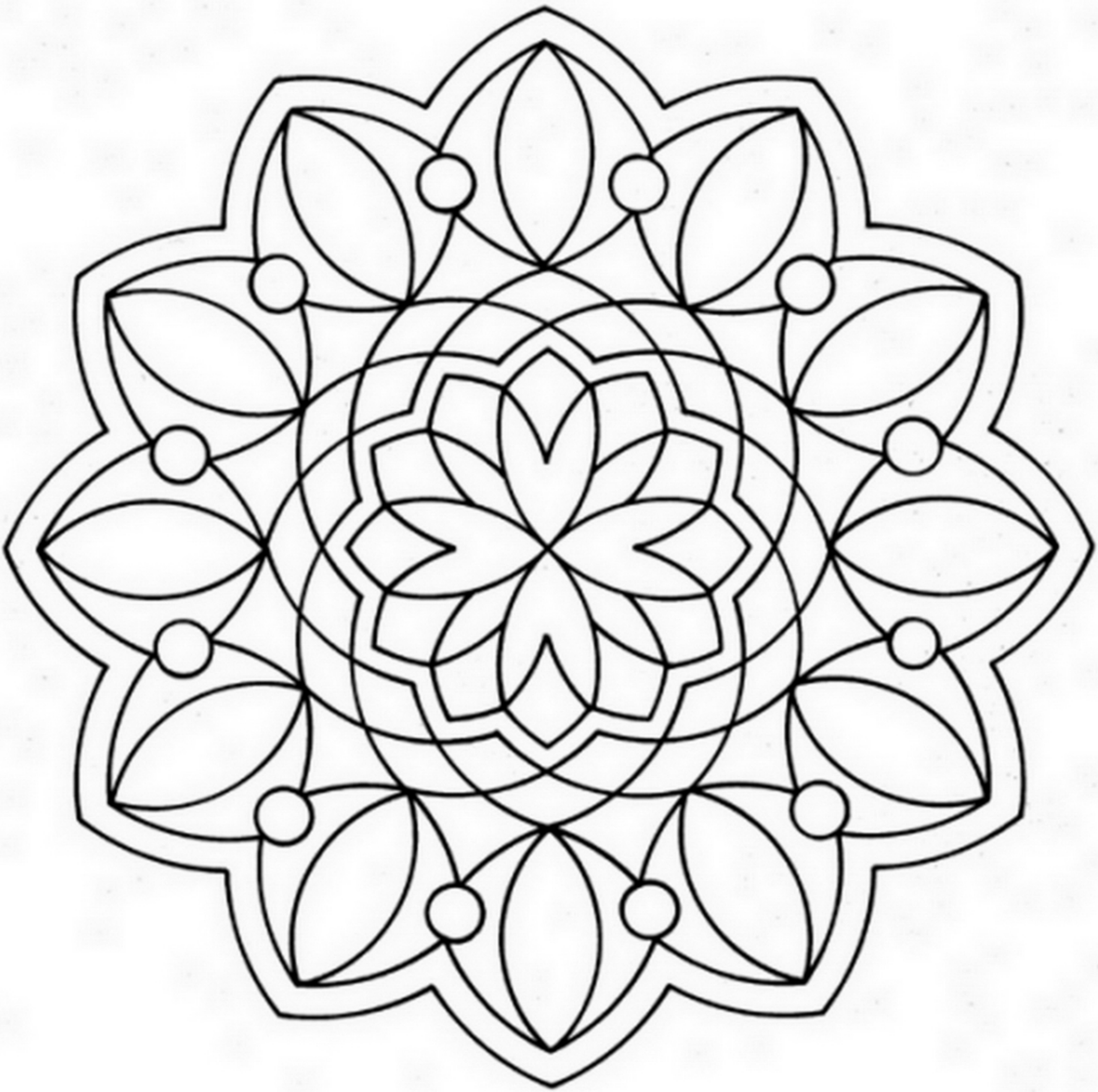


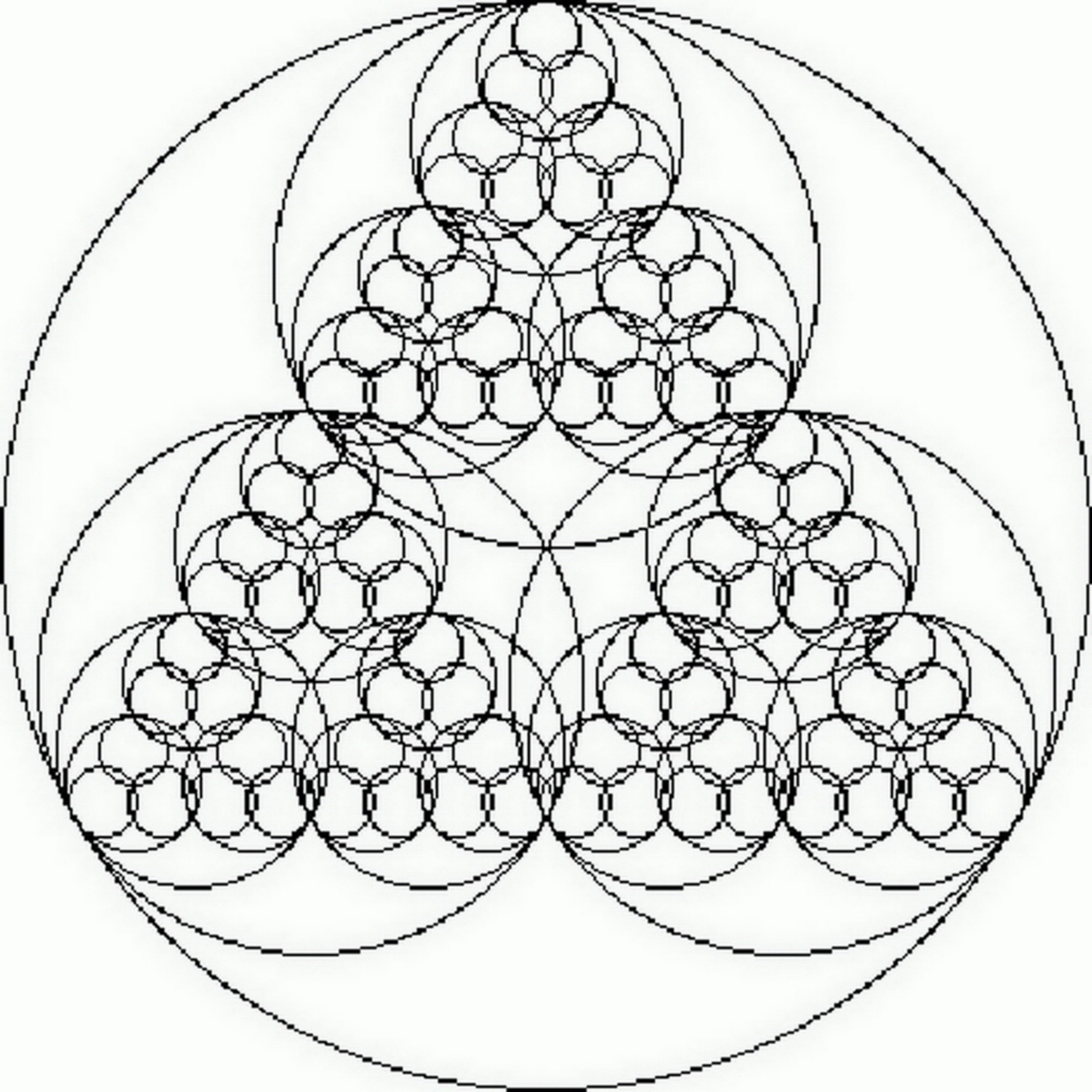


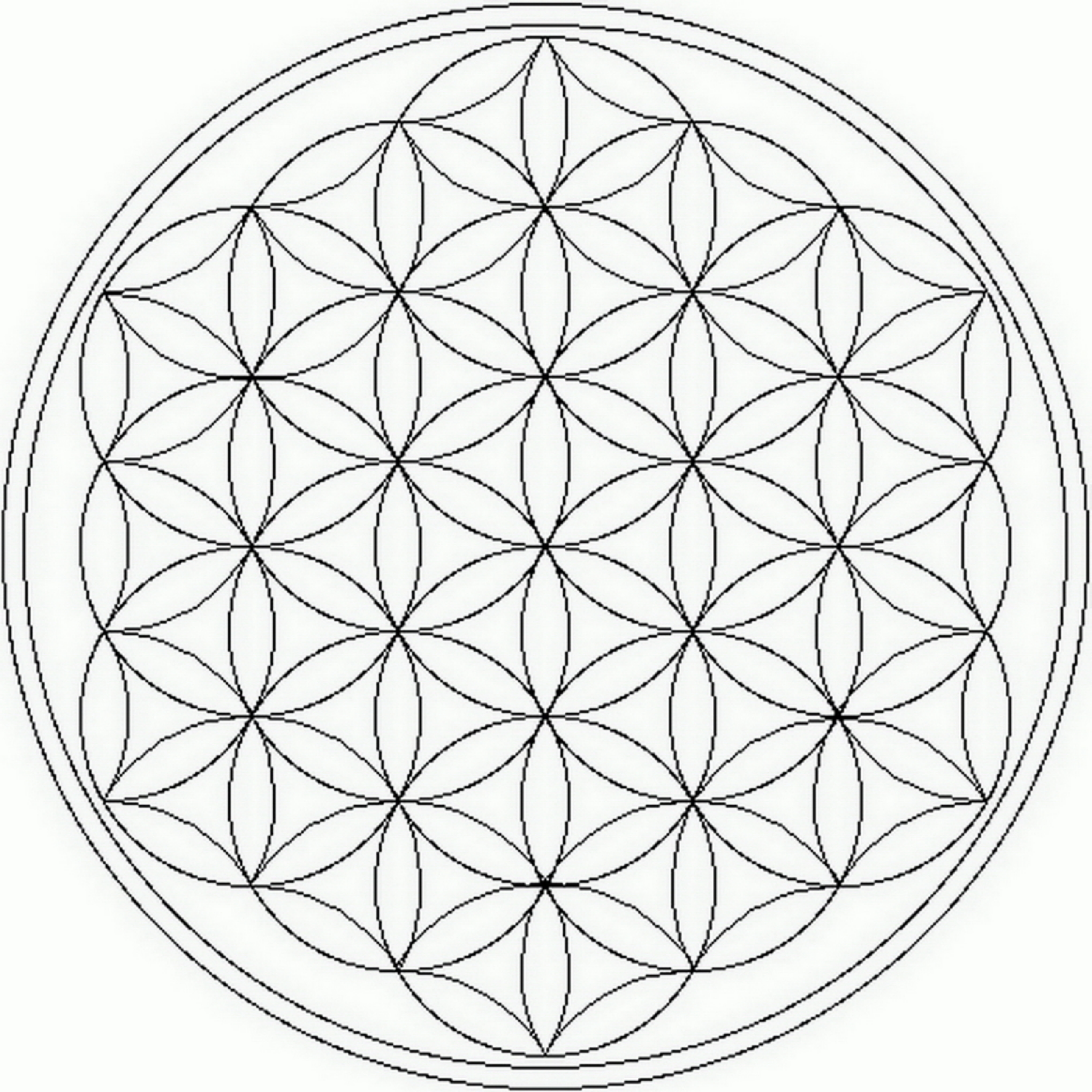


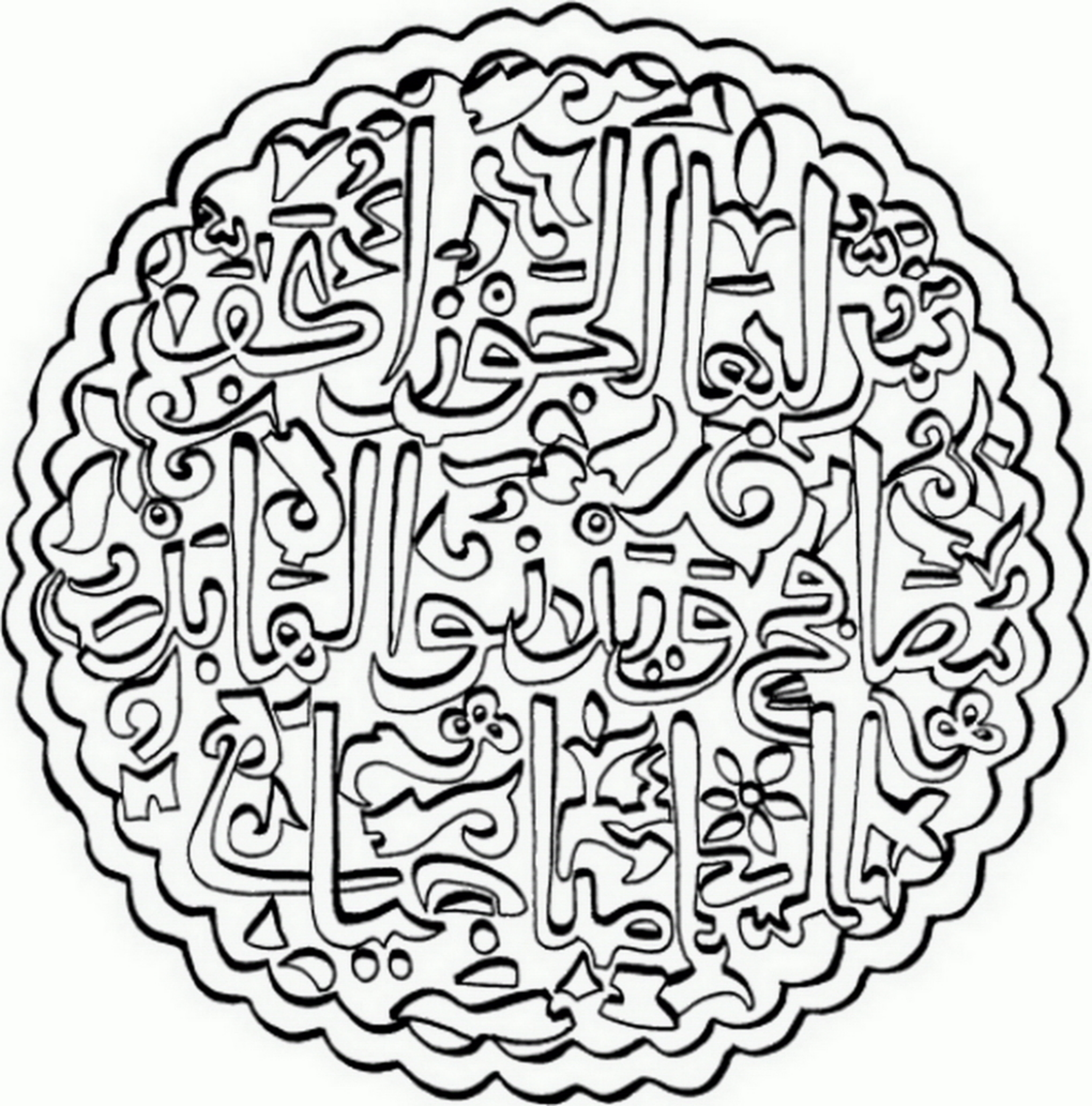


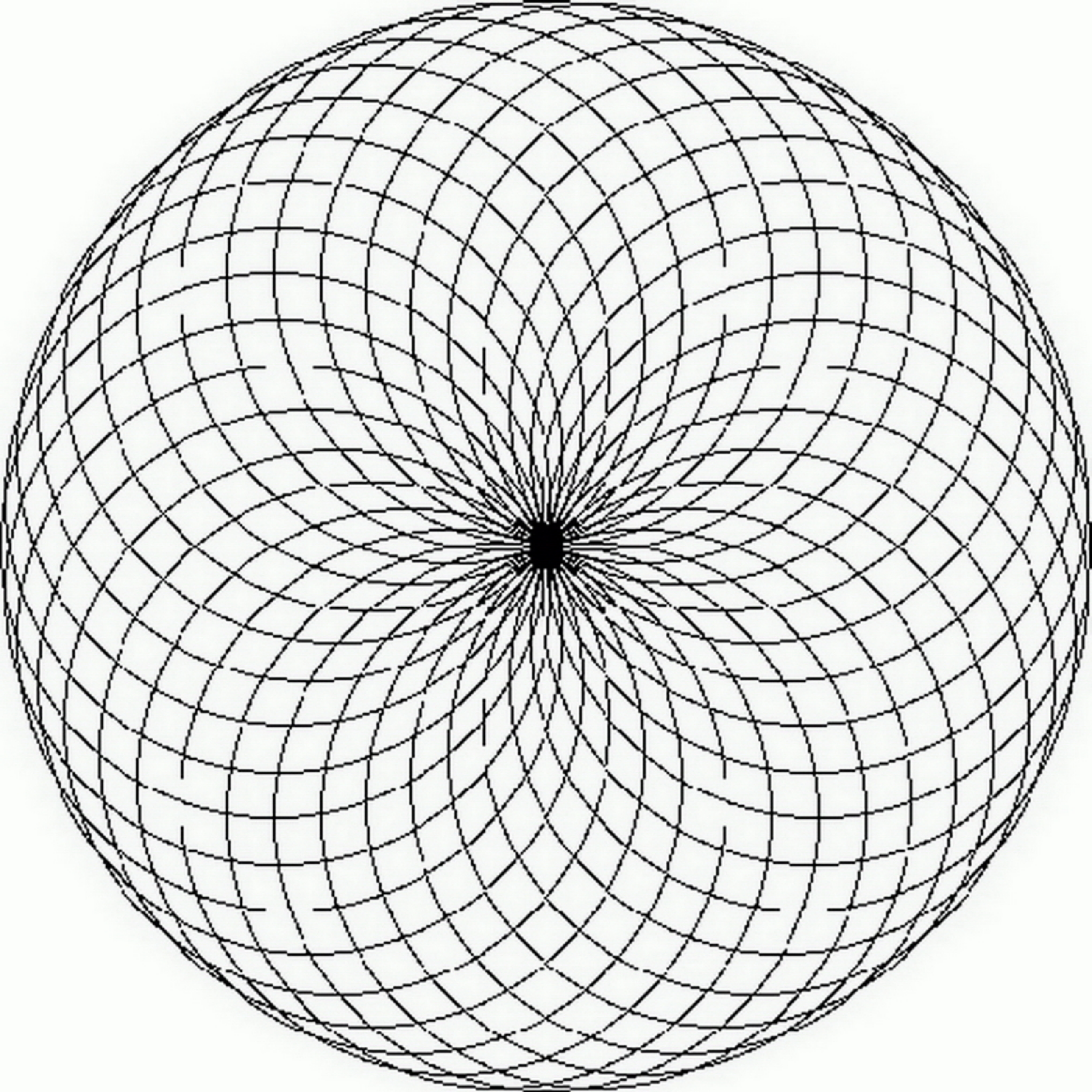




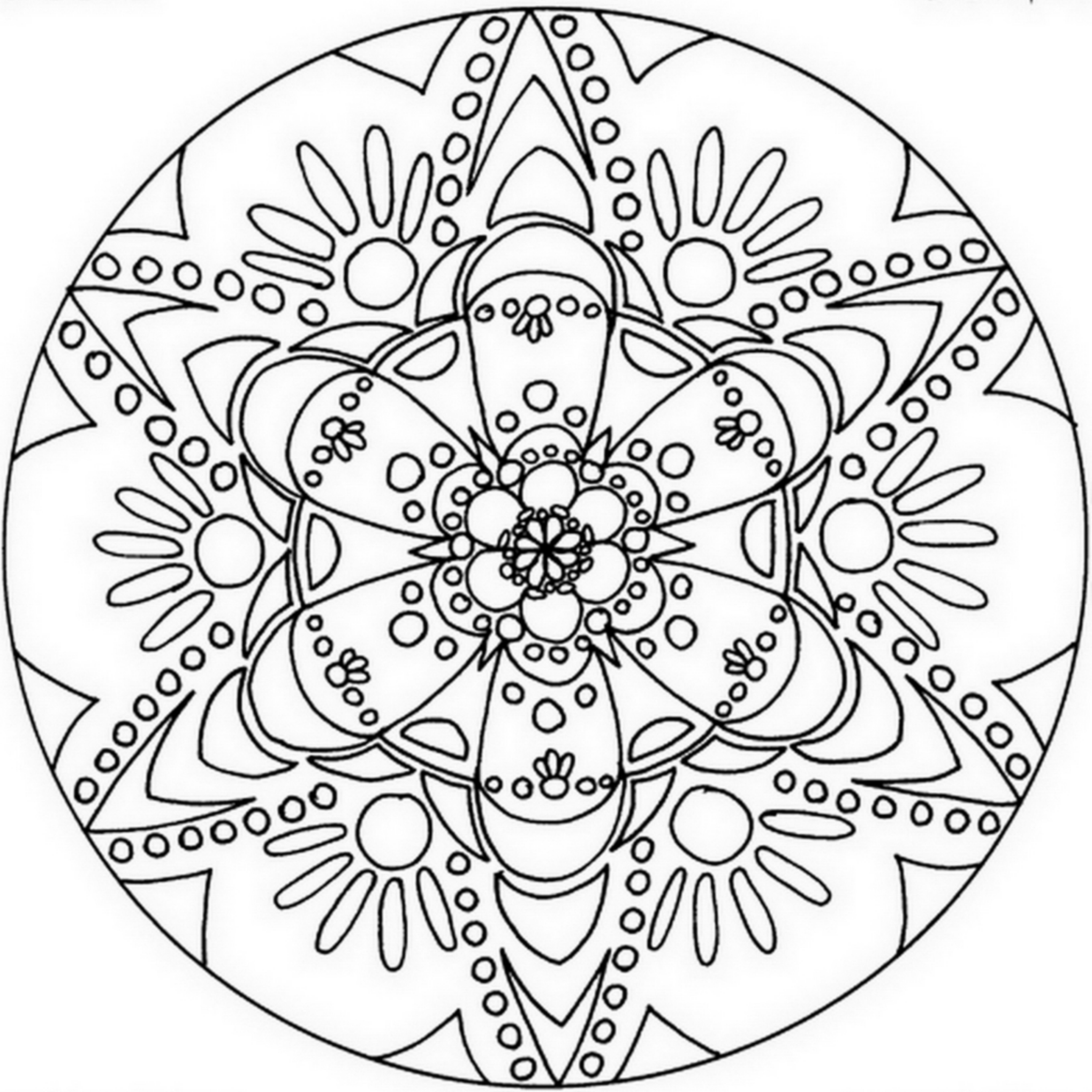


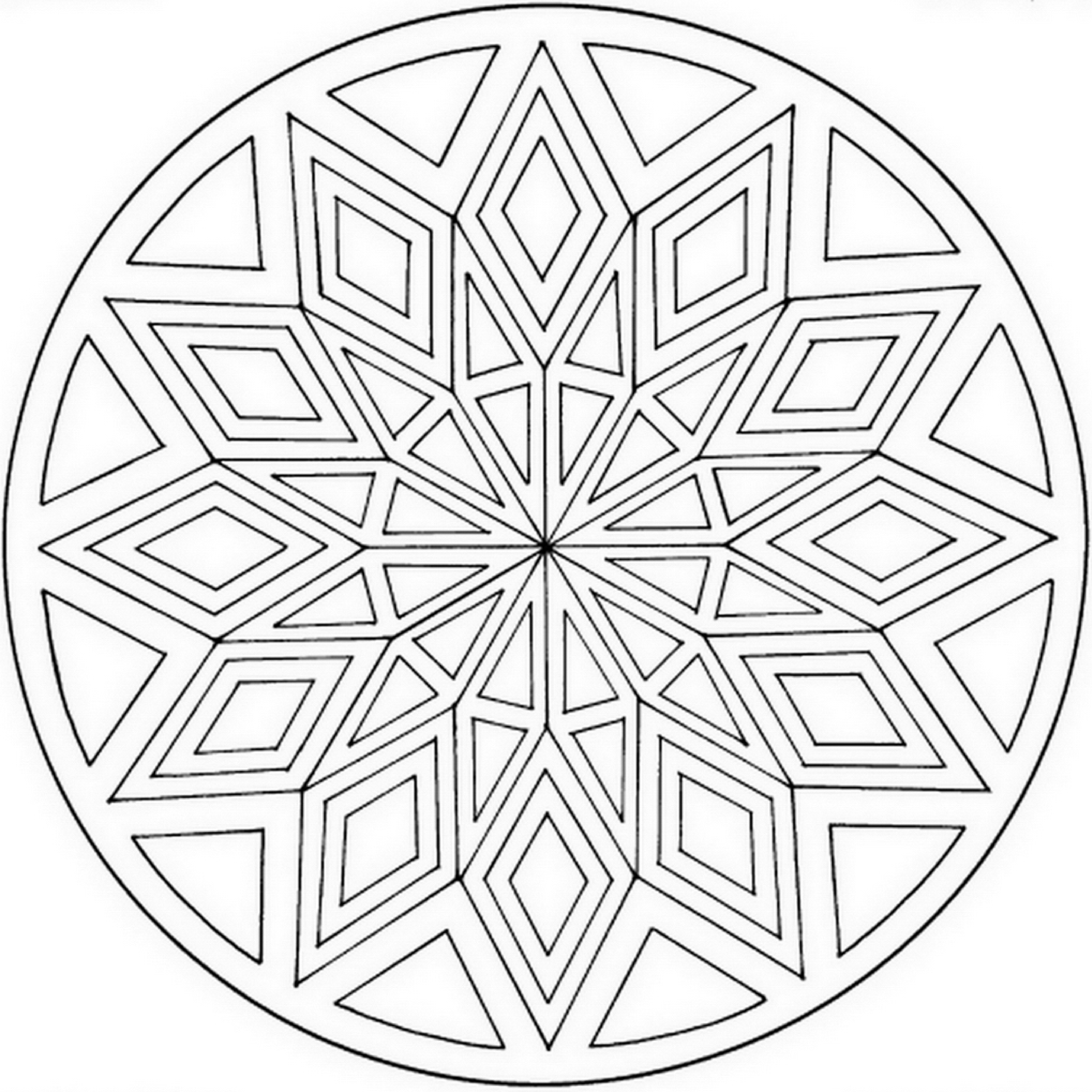


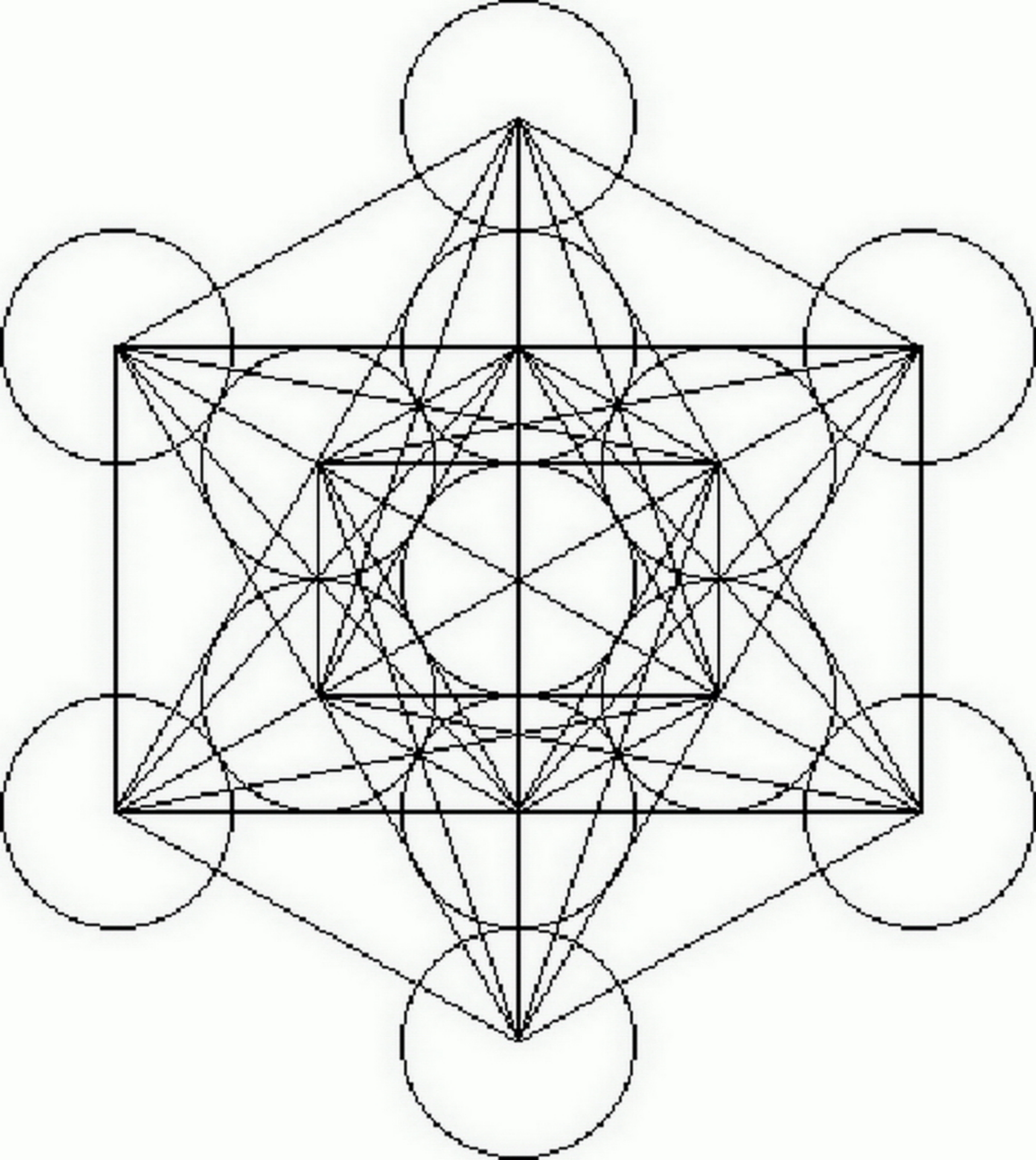


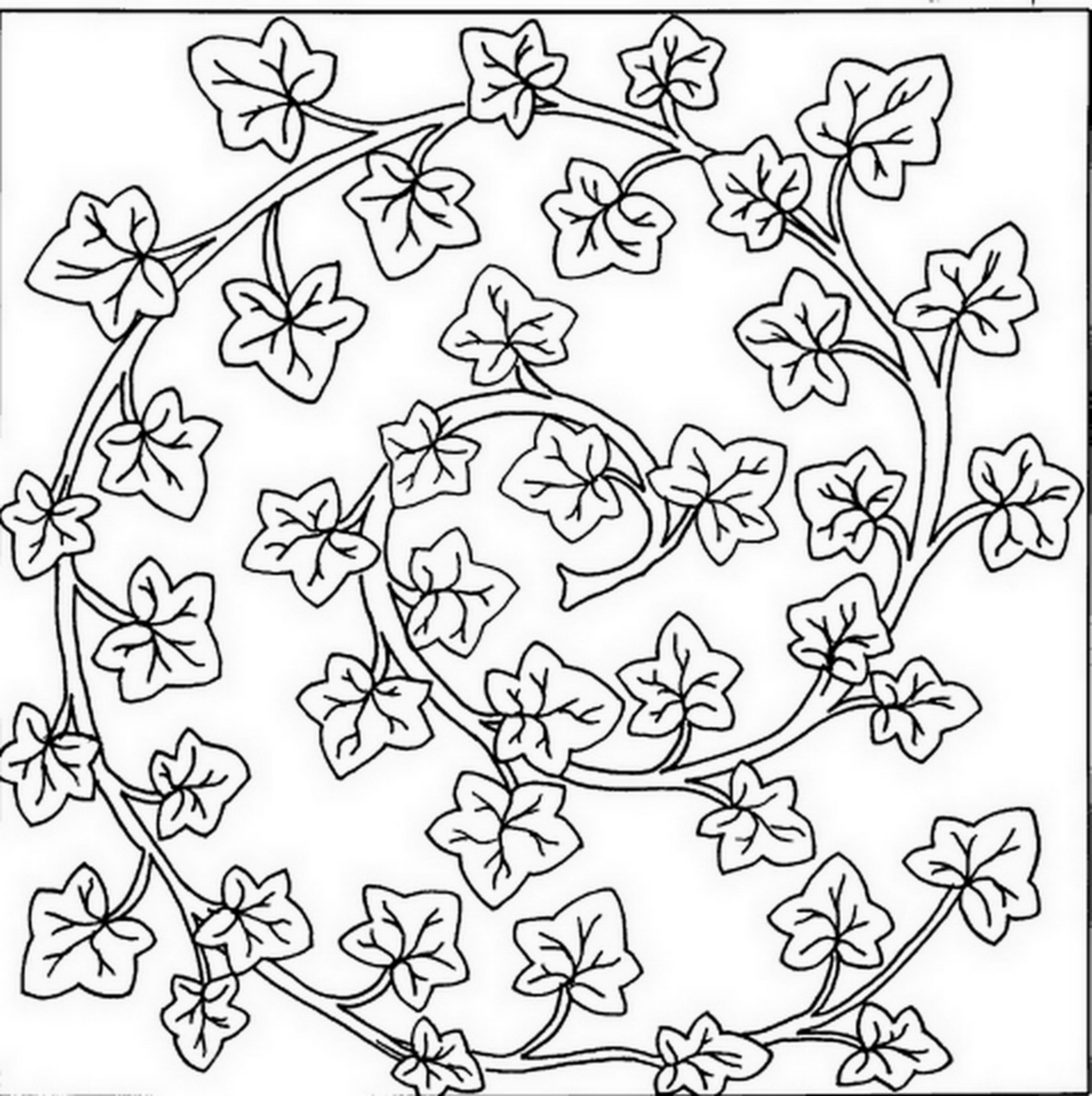
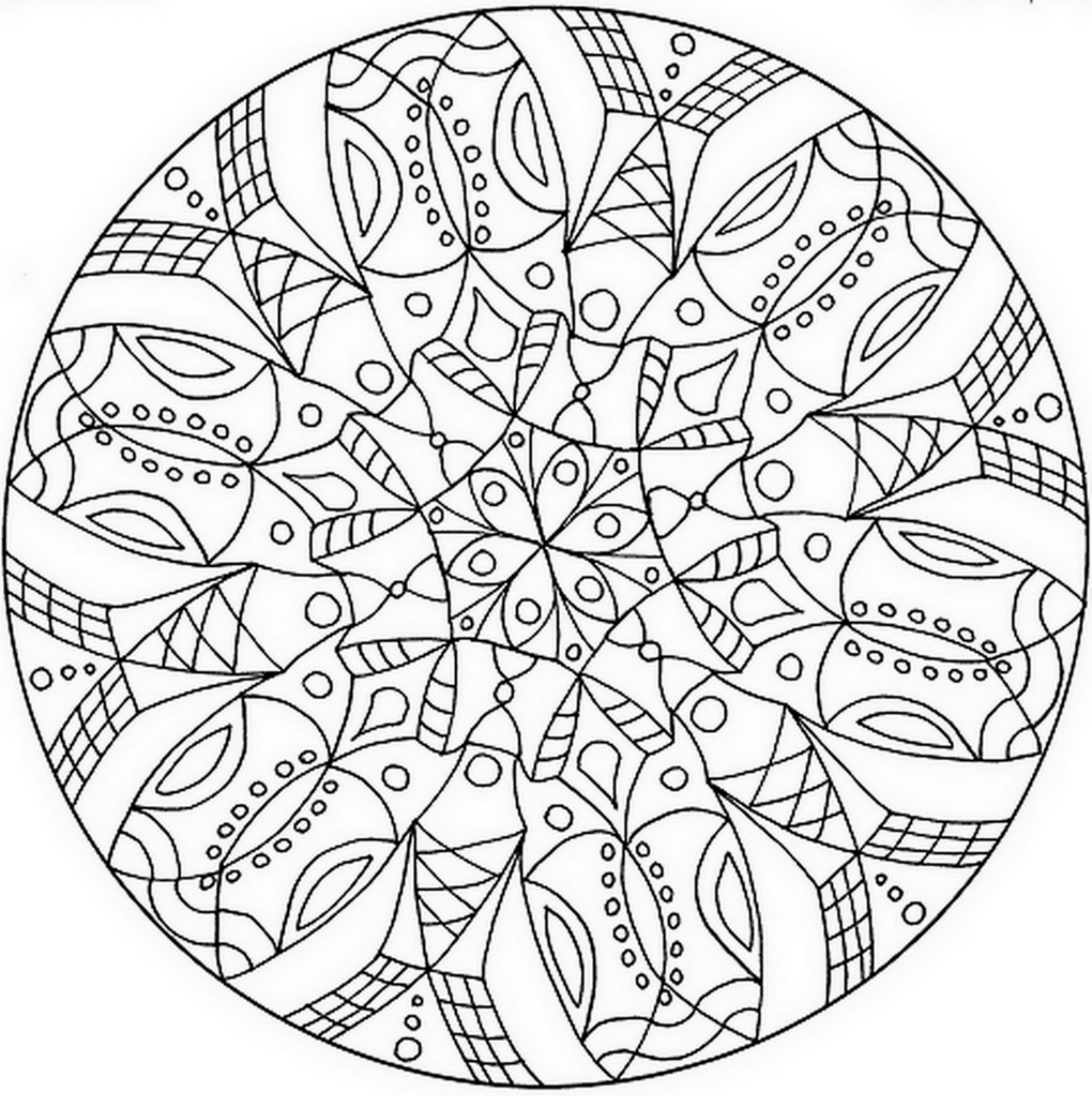
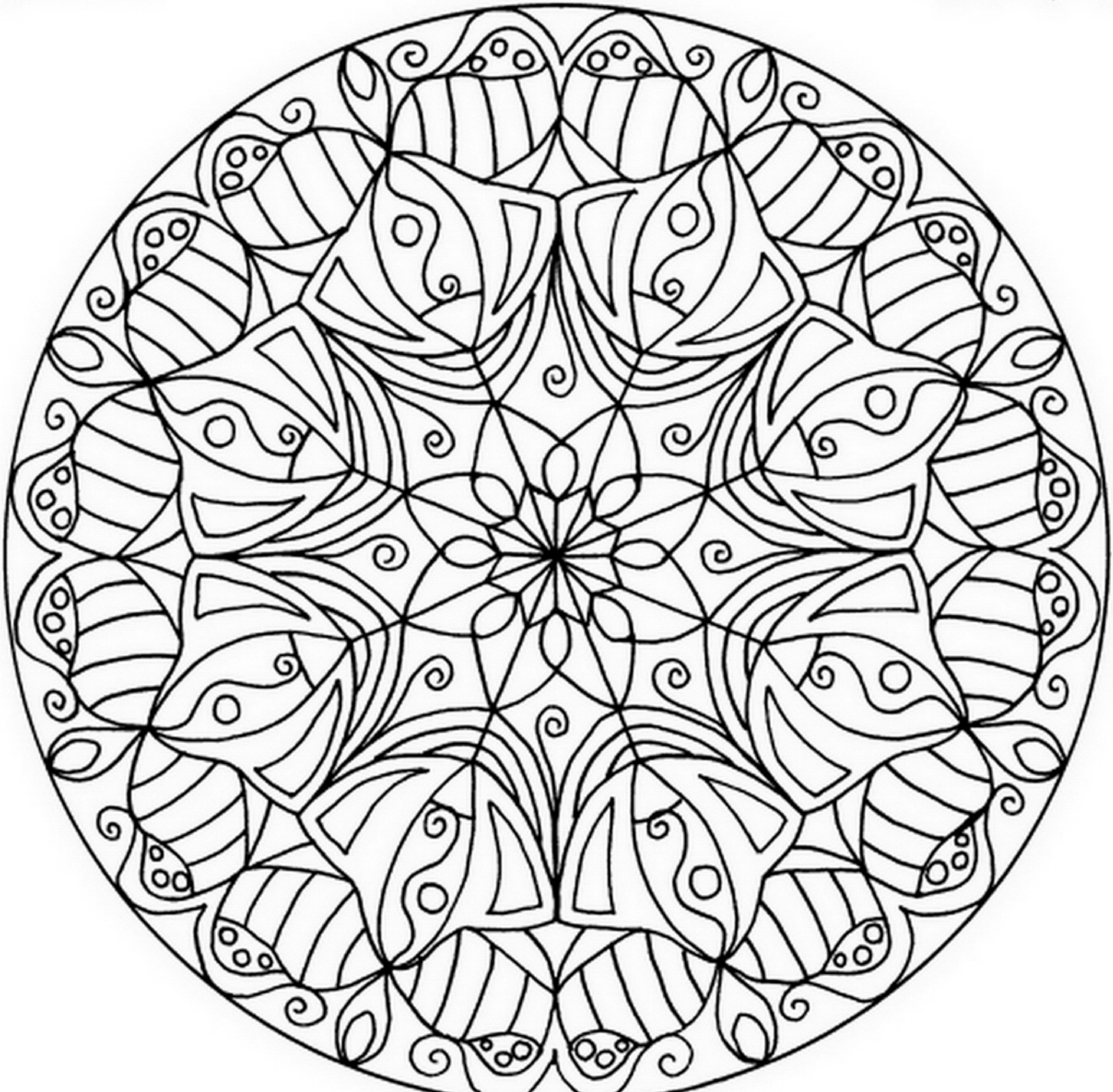
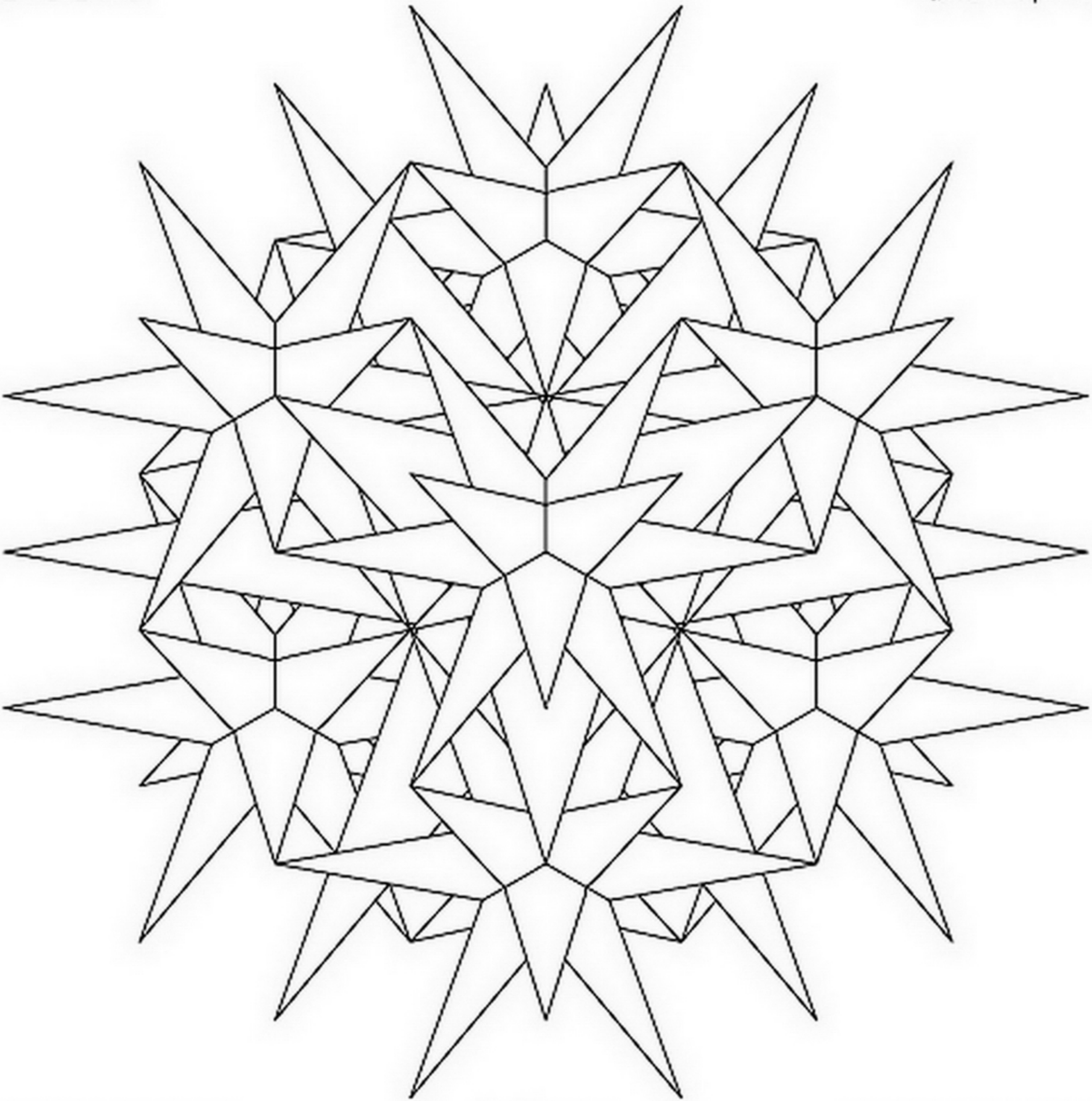
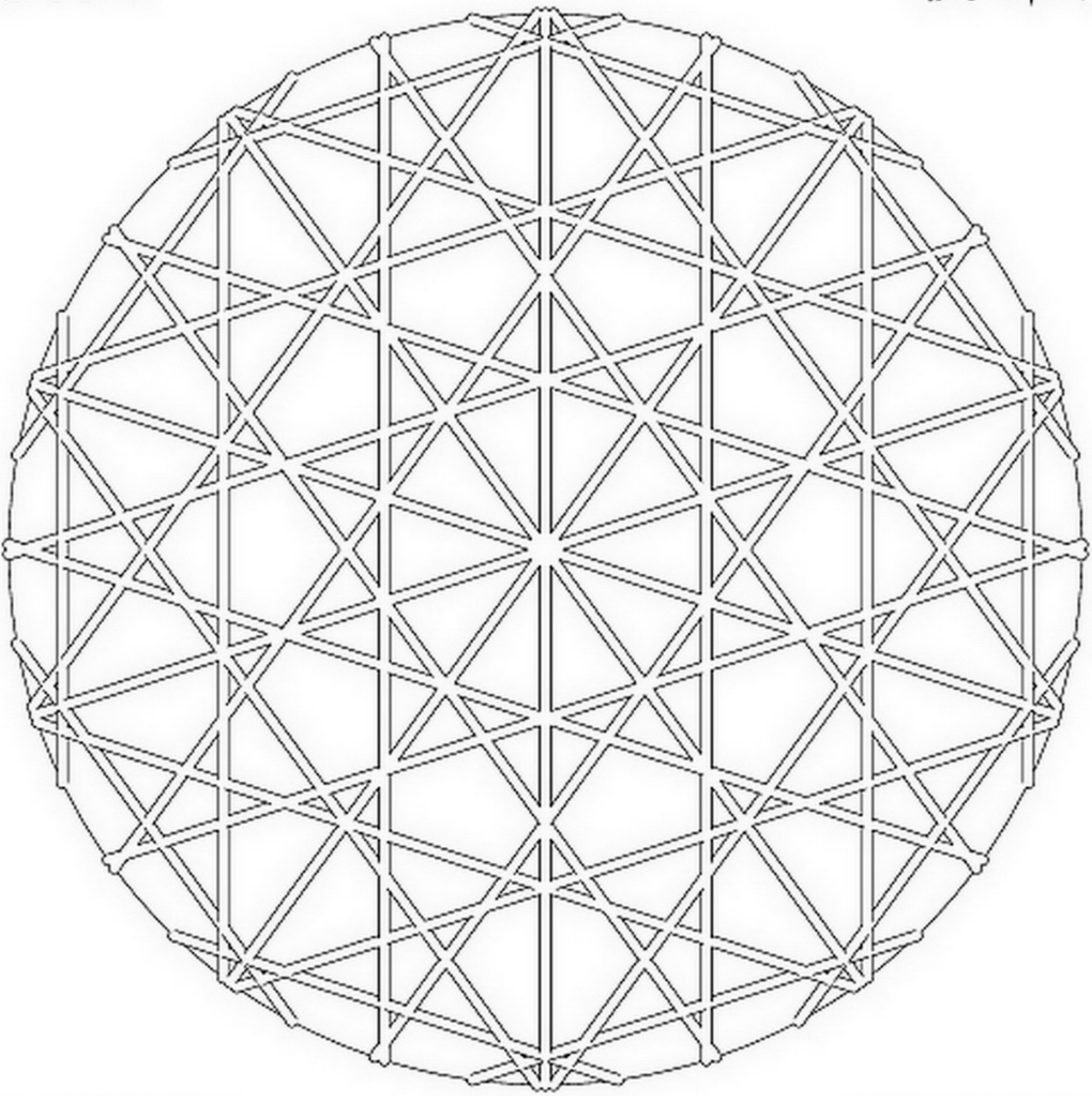
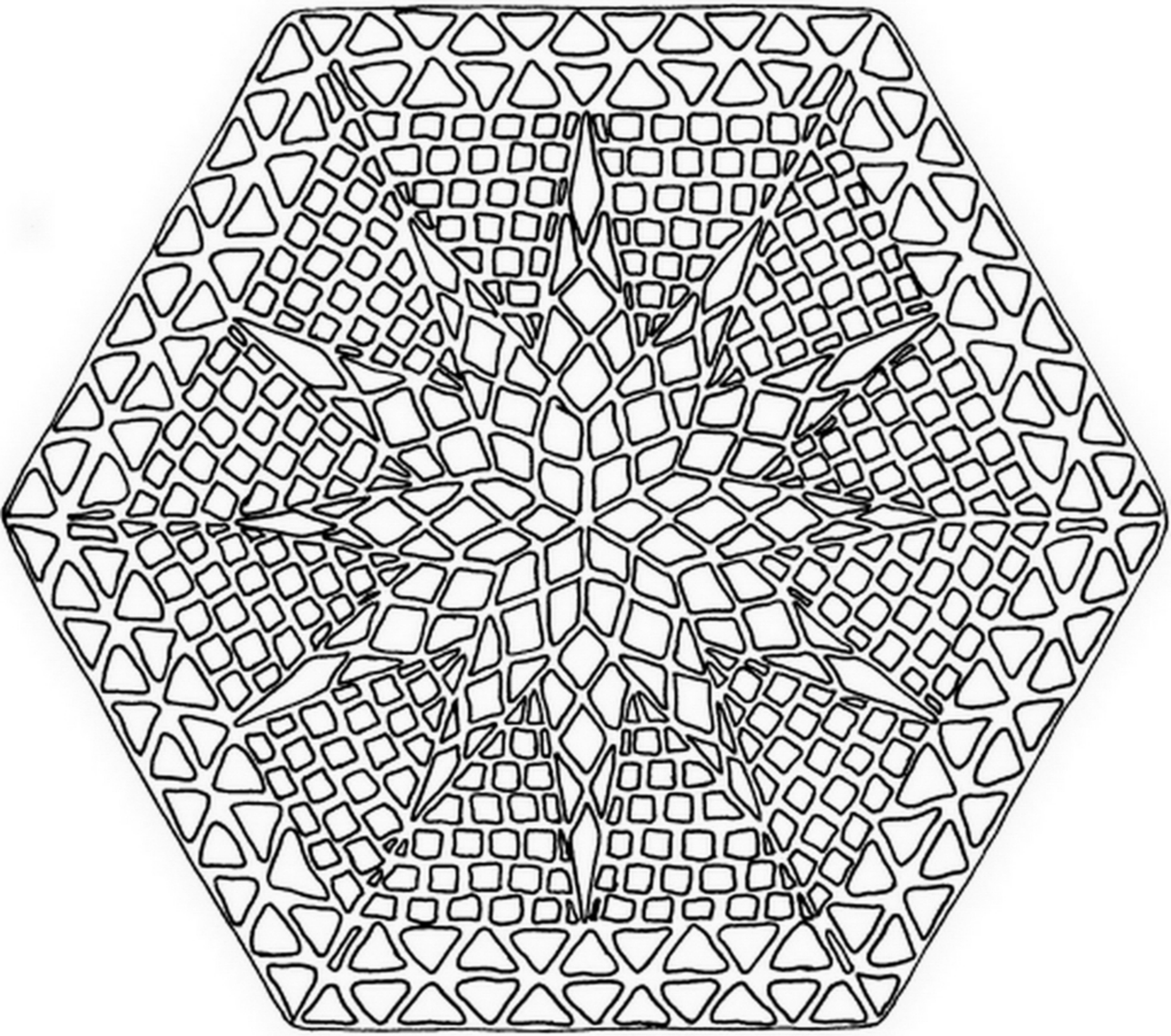
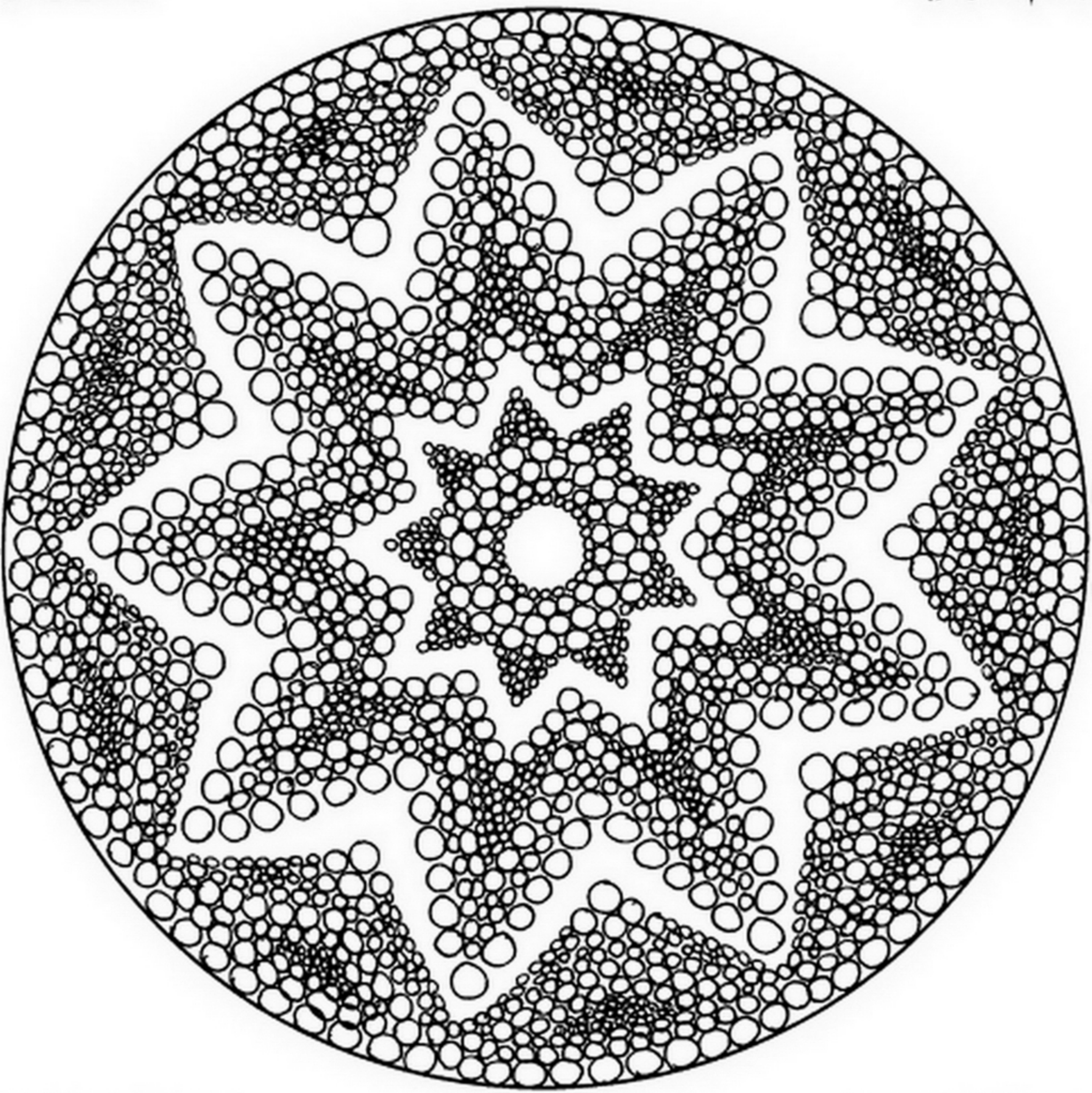
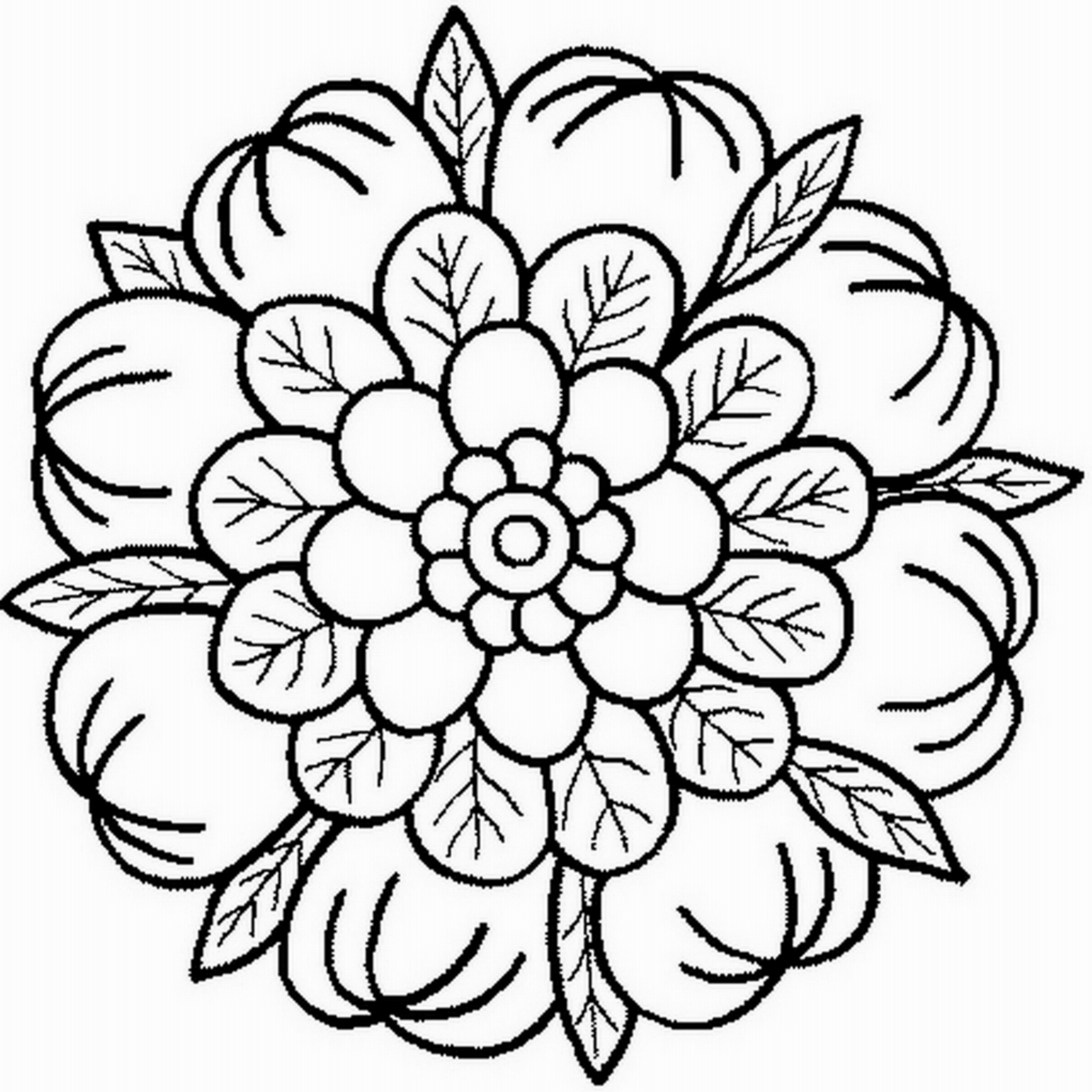
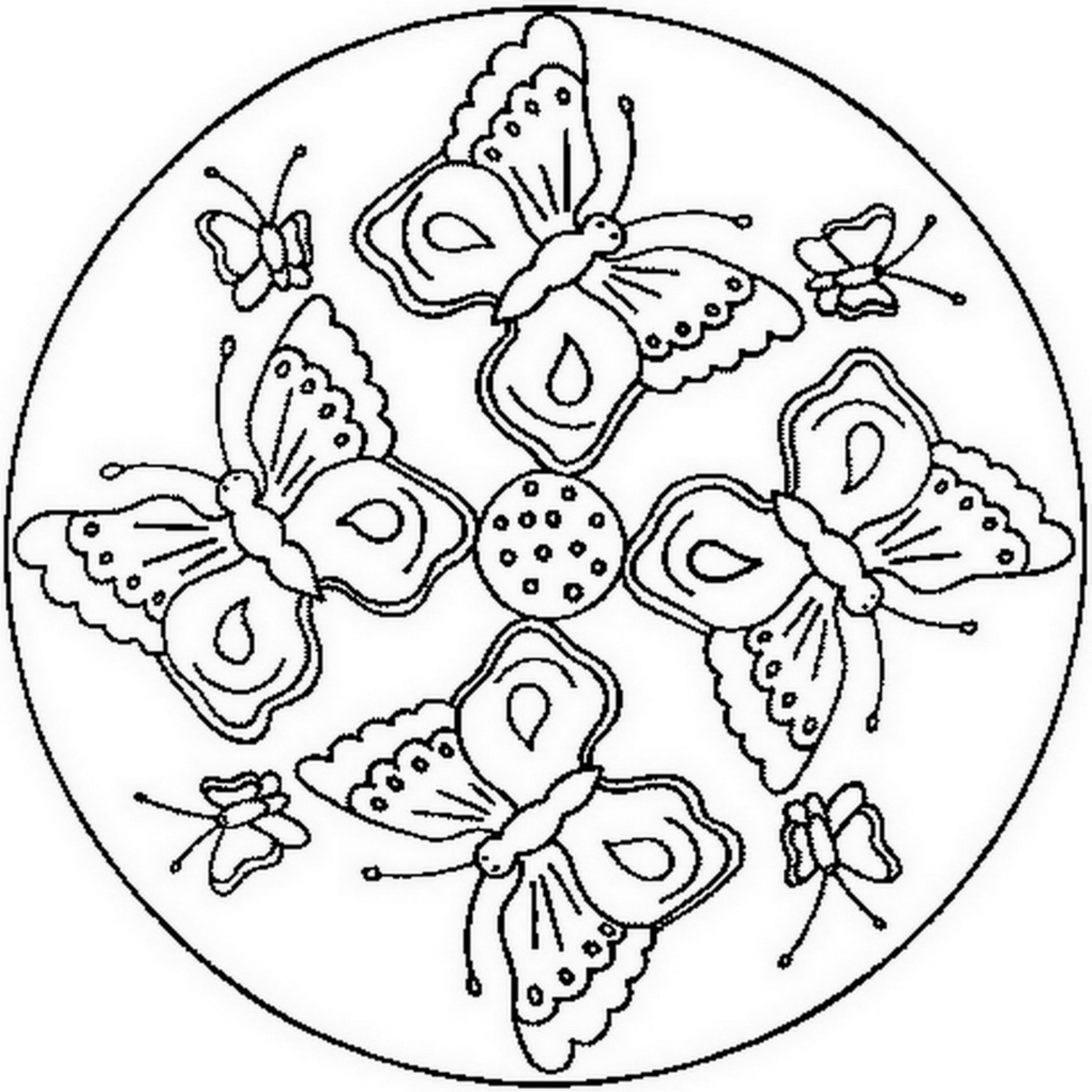
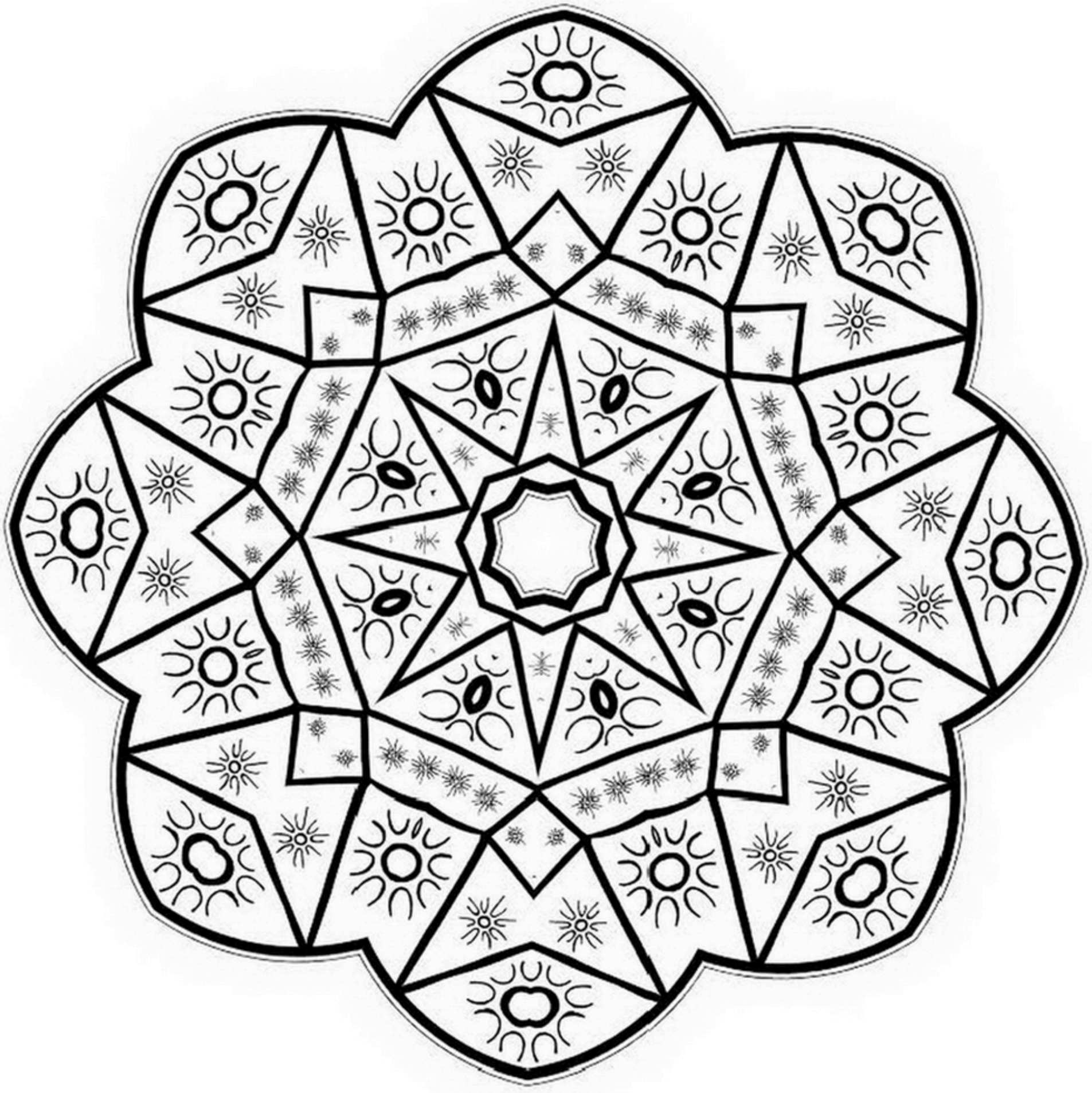
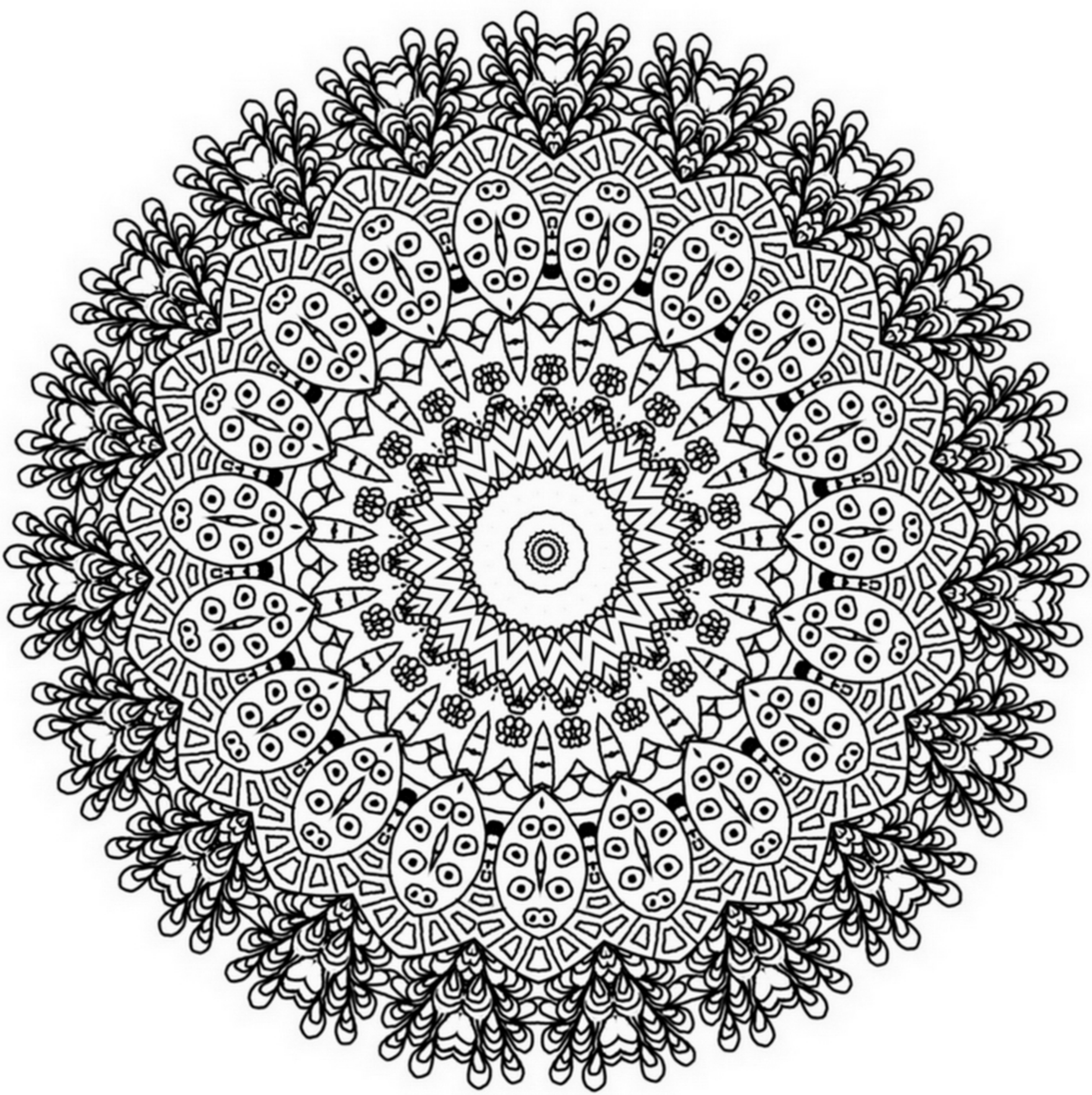
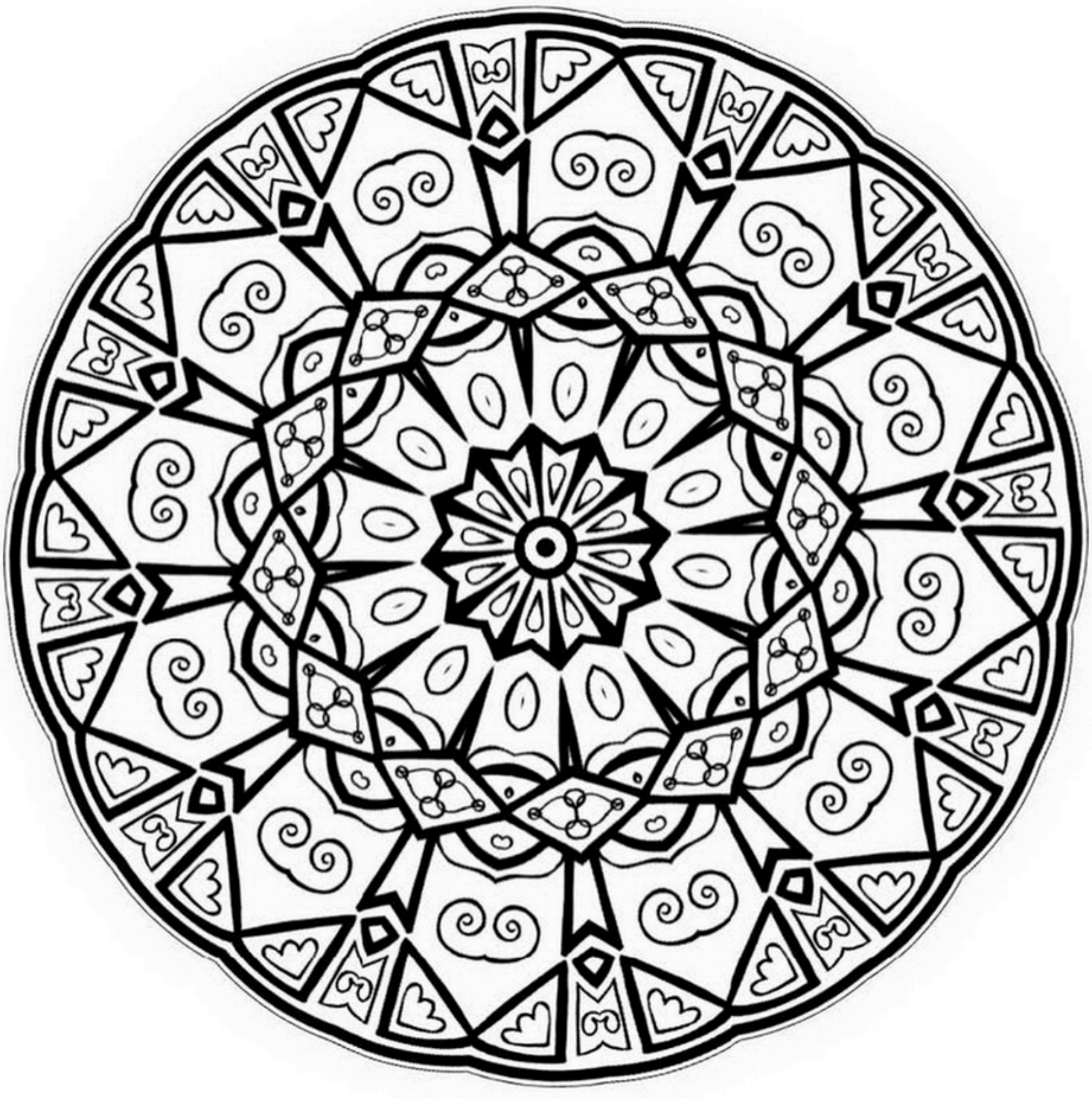
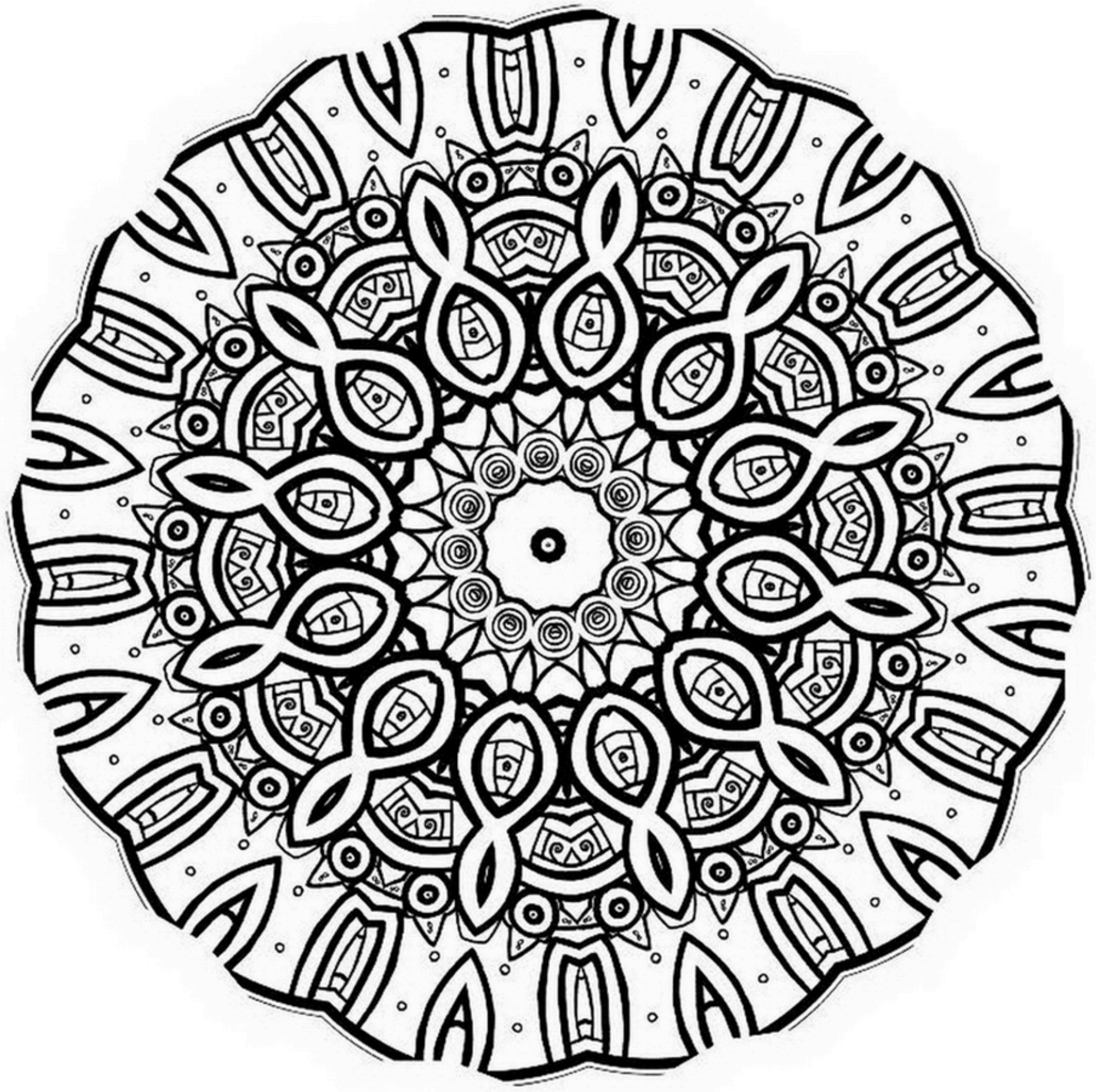
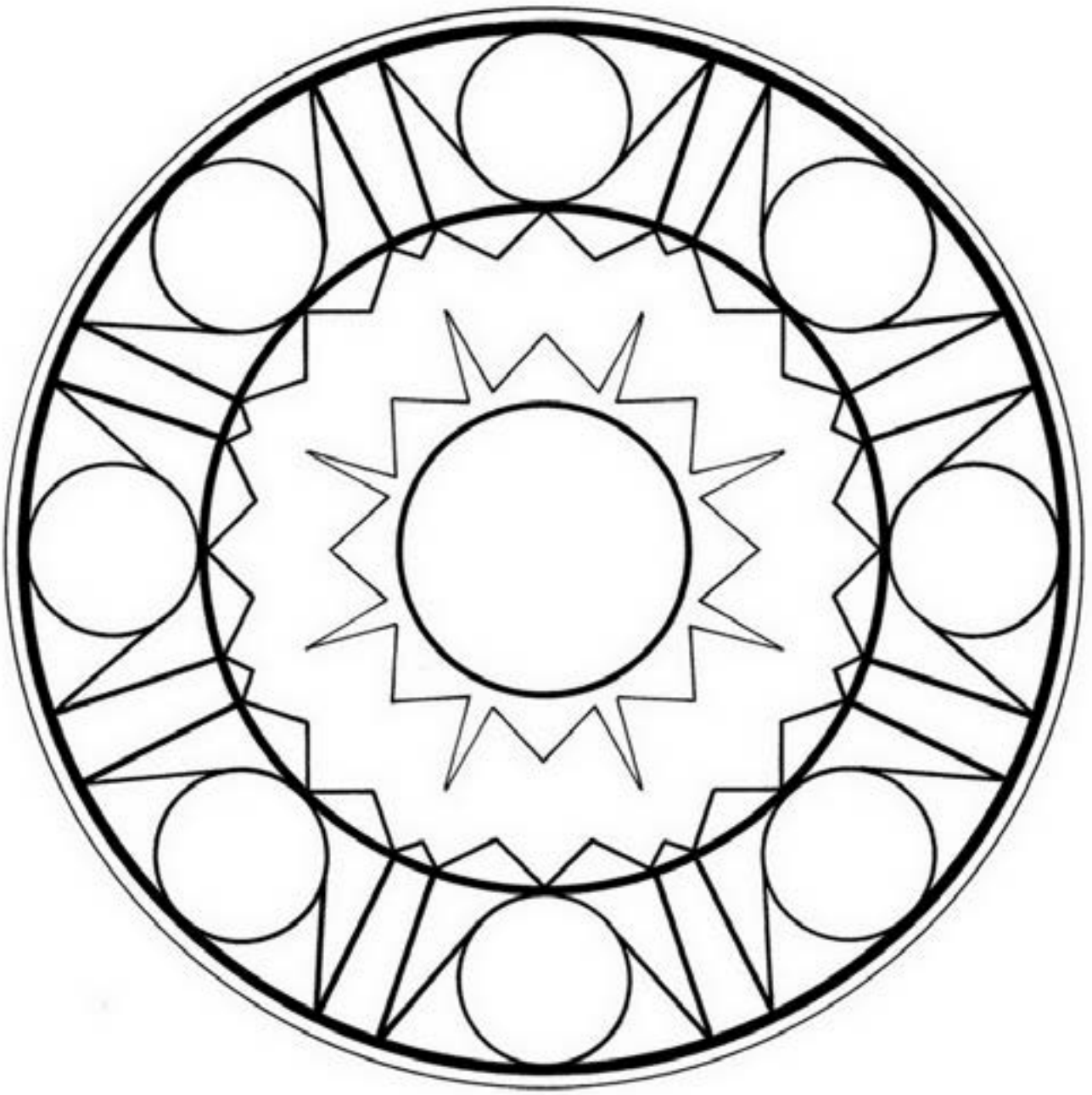
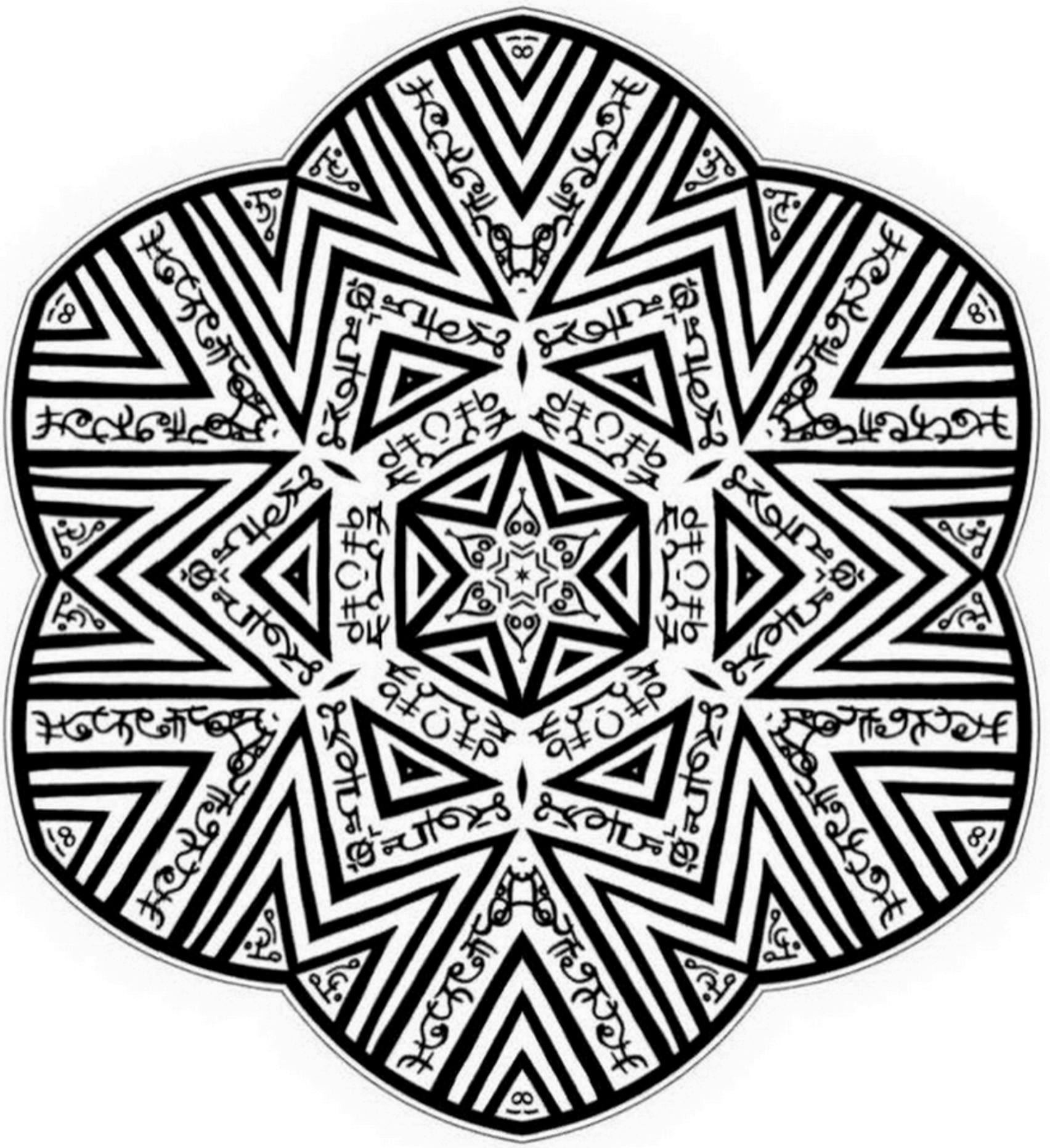
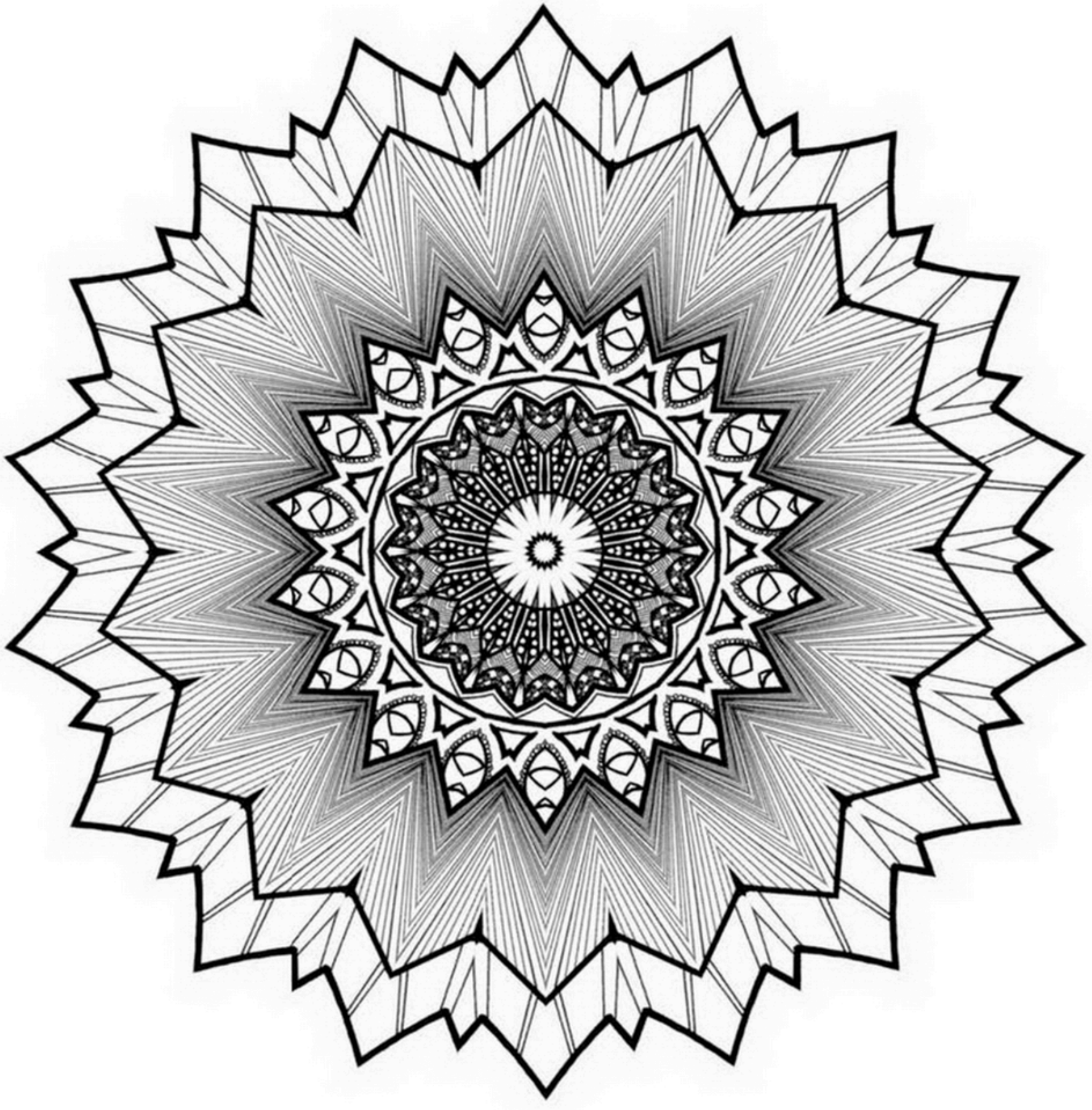
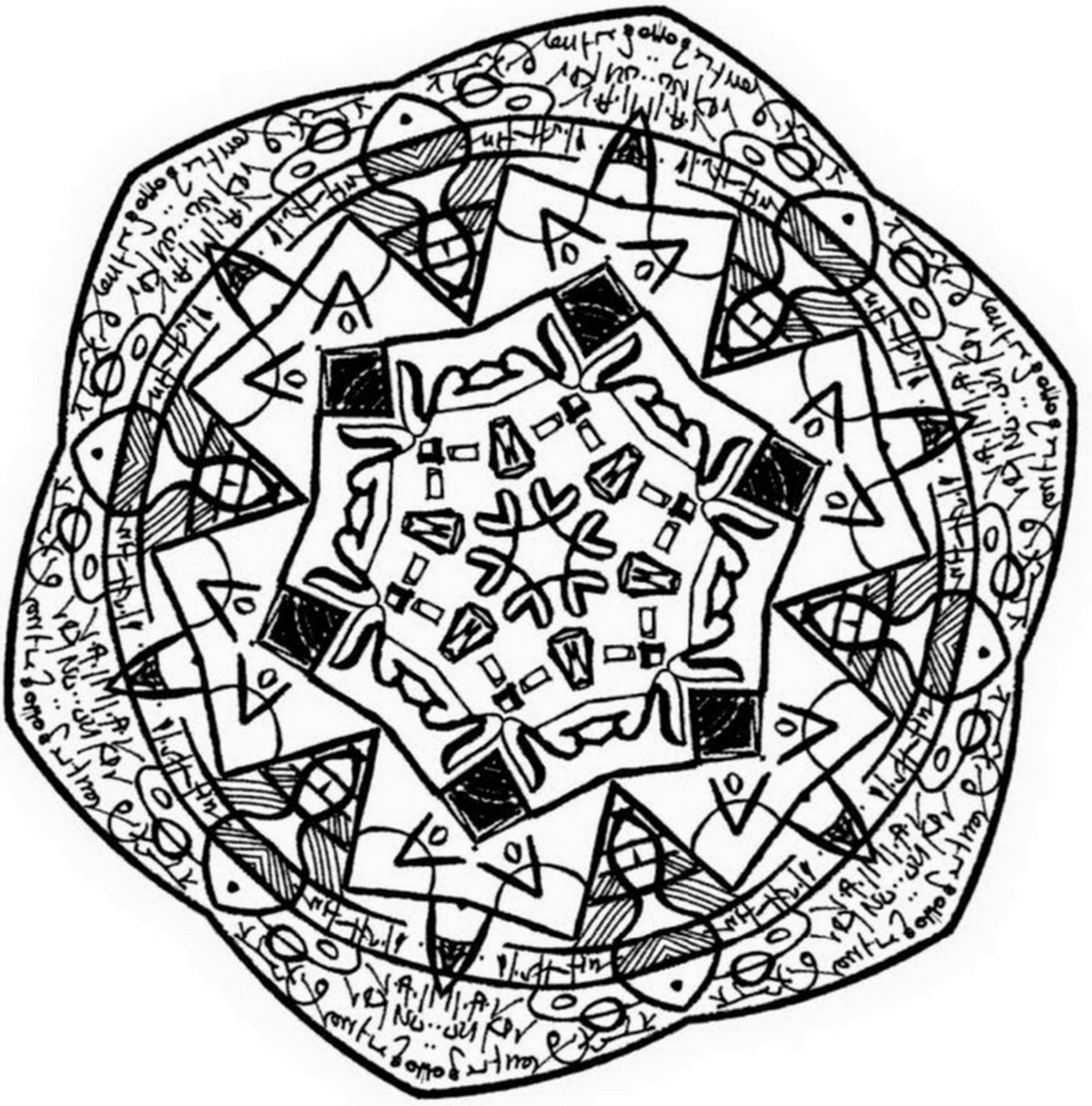
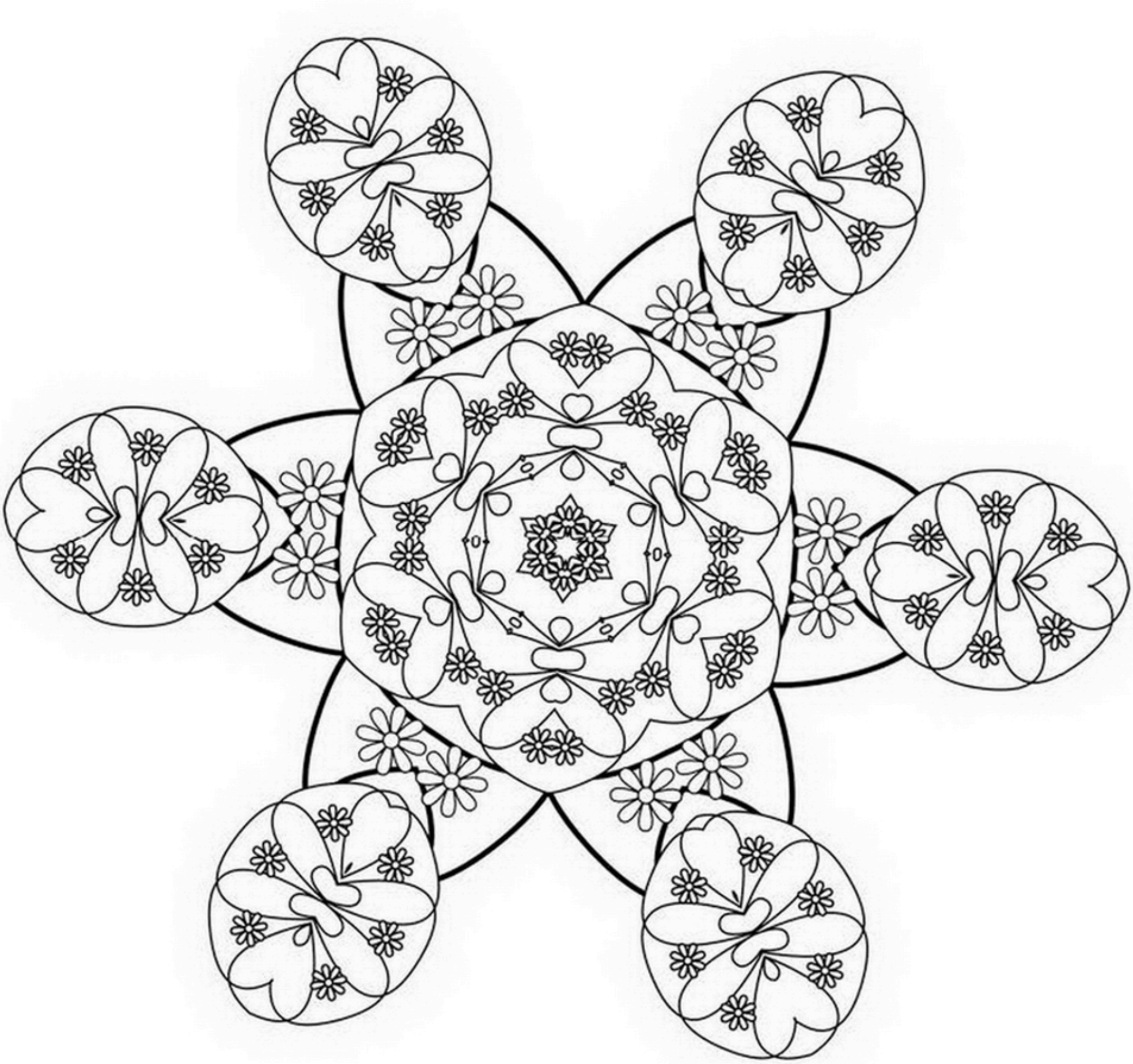
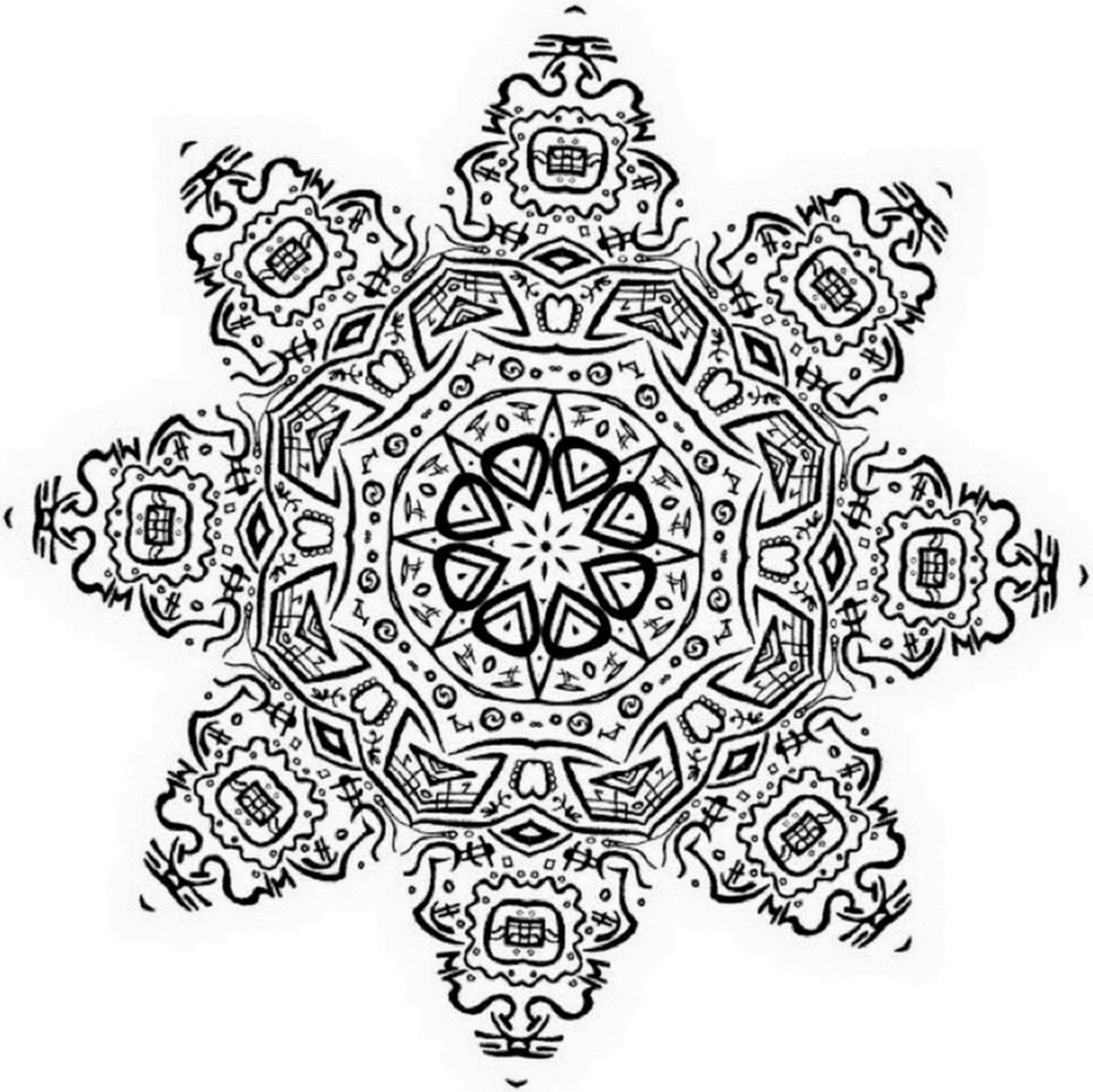
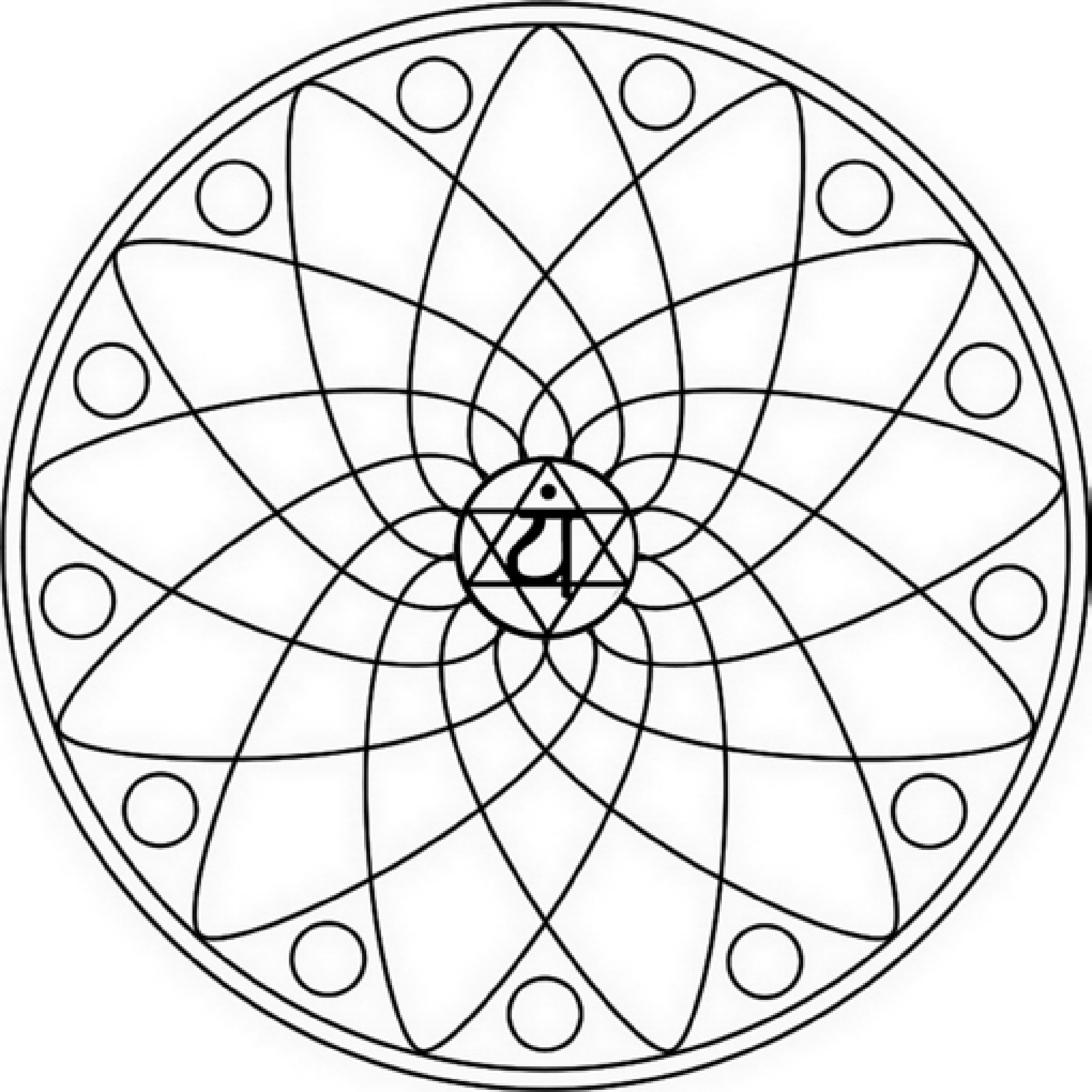
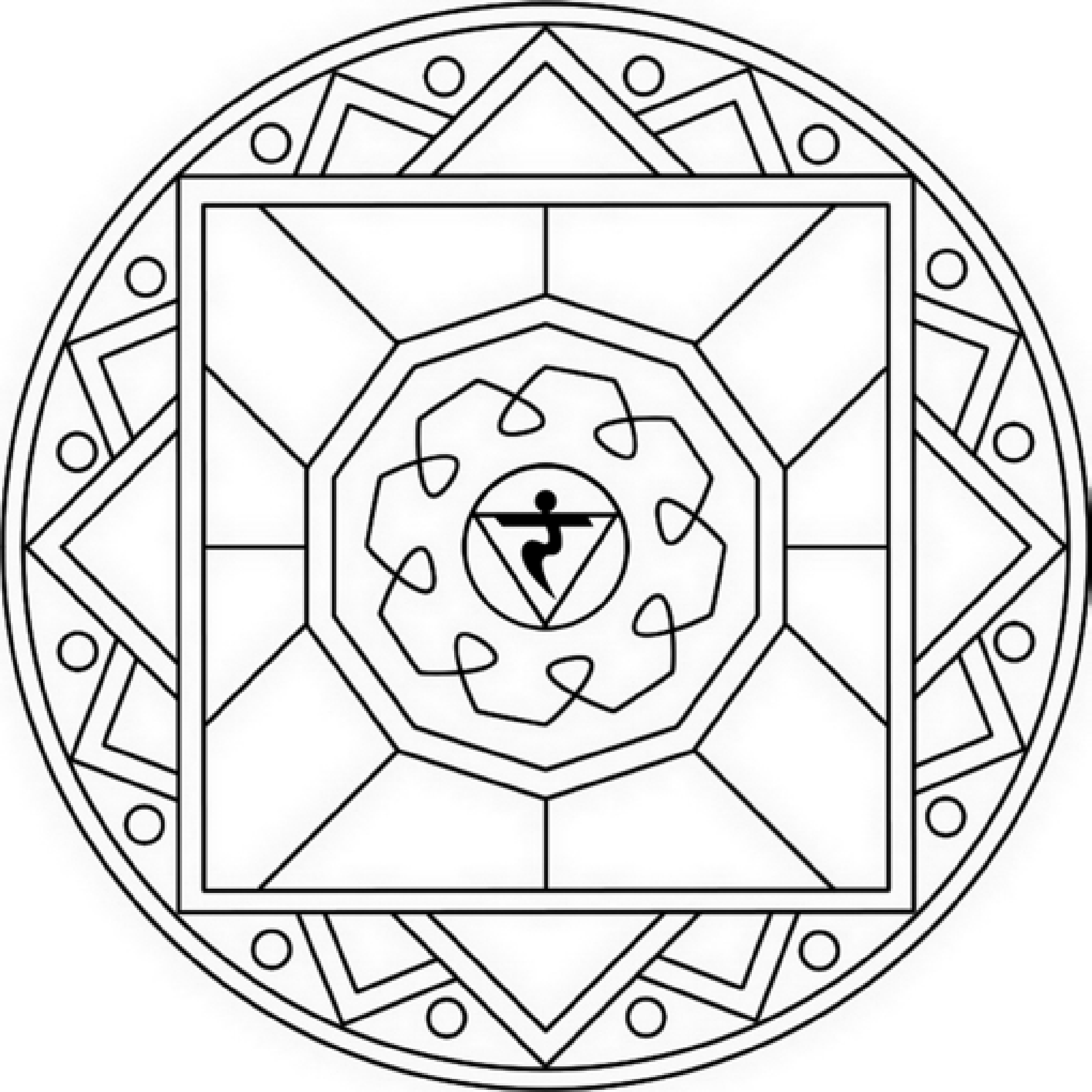


名迎留人









名迎留人