



# *Mindfulness*

Carte de colorat pentru adulți

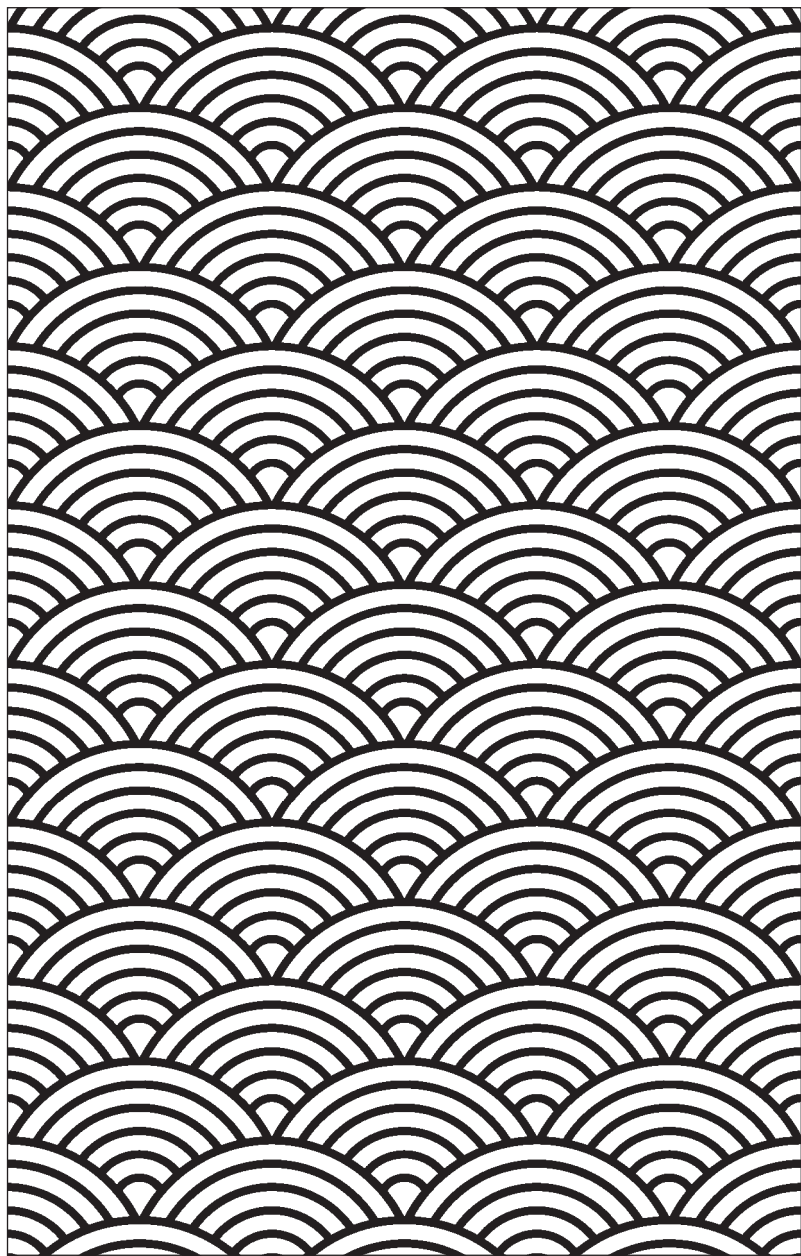
CURTEA  VECHÉ

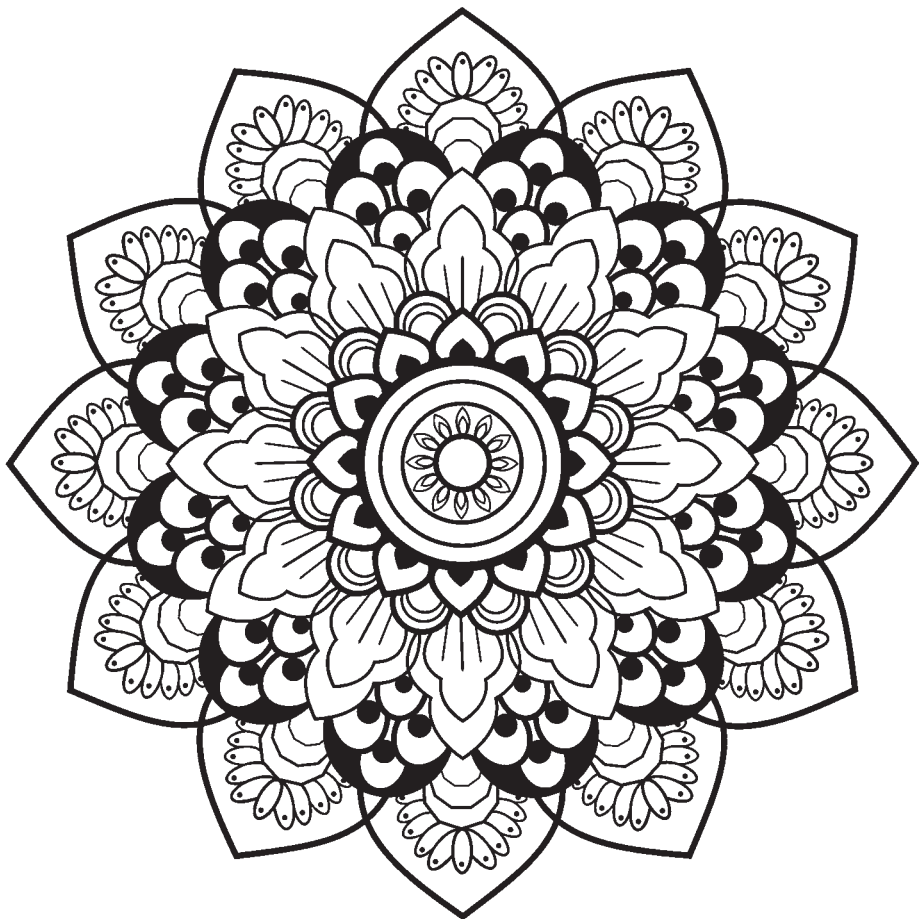


## Introducere

Cărțile de colorat pentru adulți sunt terapeutice. Coloratul este o tehnică de relaxare care liniștește mintea și le dă de lucru mâinilor, pentru ca tu să te simți bine și liber cu adevărat. Coloratul stimulează diverse zone cerebrale, care reglează abilitățile motorii și creativitatea.

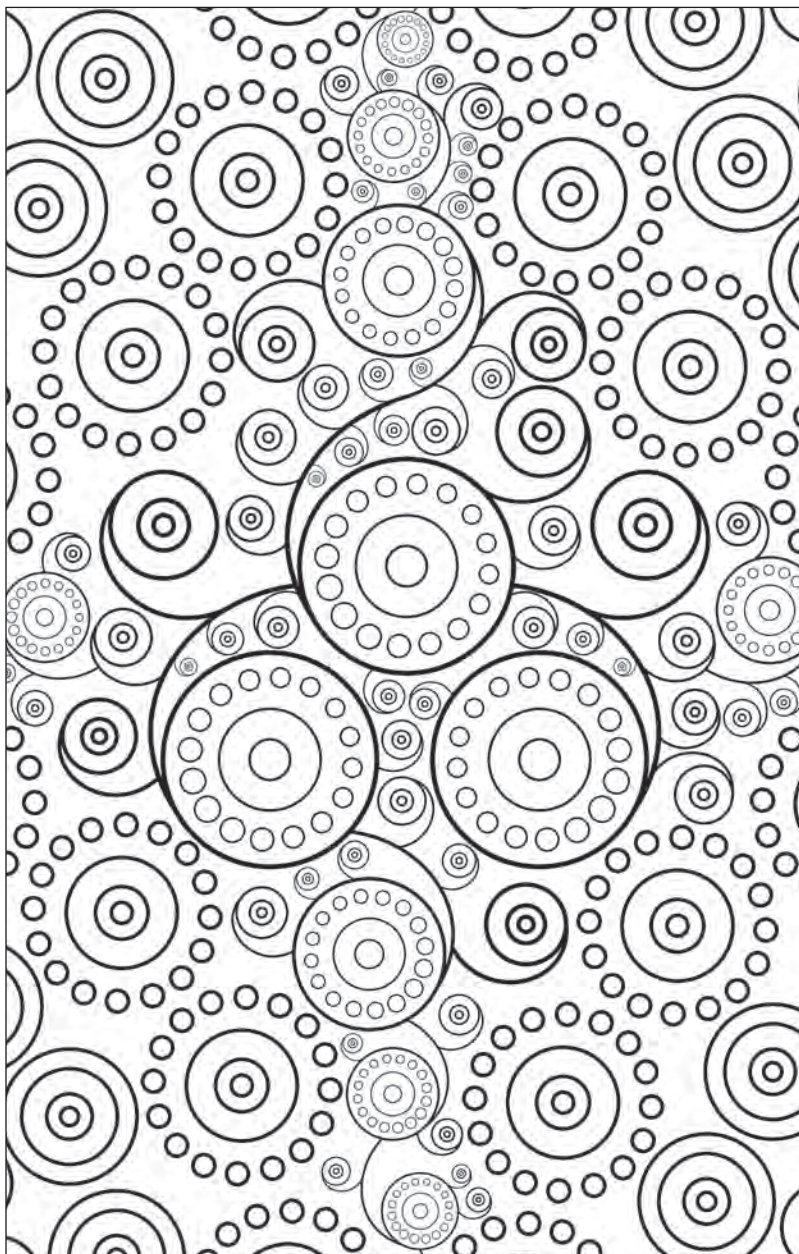
Cartea de colorat *Mindfulness* conține imagini din natură, mandale și alte modele abstracte care te vor ajuta să-ți calmezi mintea și trupul. Formatul cărții este special gândit pentru ca tu să o poți lua cu tine oriunde — în acest fel, orele îndelungi din călătoriile tale sau momentele fără sfârșit în care aștepti să înceapă vreo ședință nu vor mai fi de-acum înaintea timp pierdut! Mai ai nevoie doar de câteva creioane colorate!

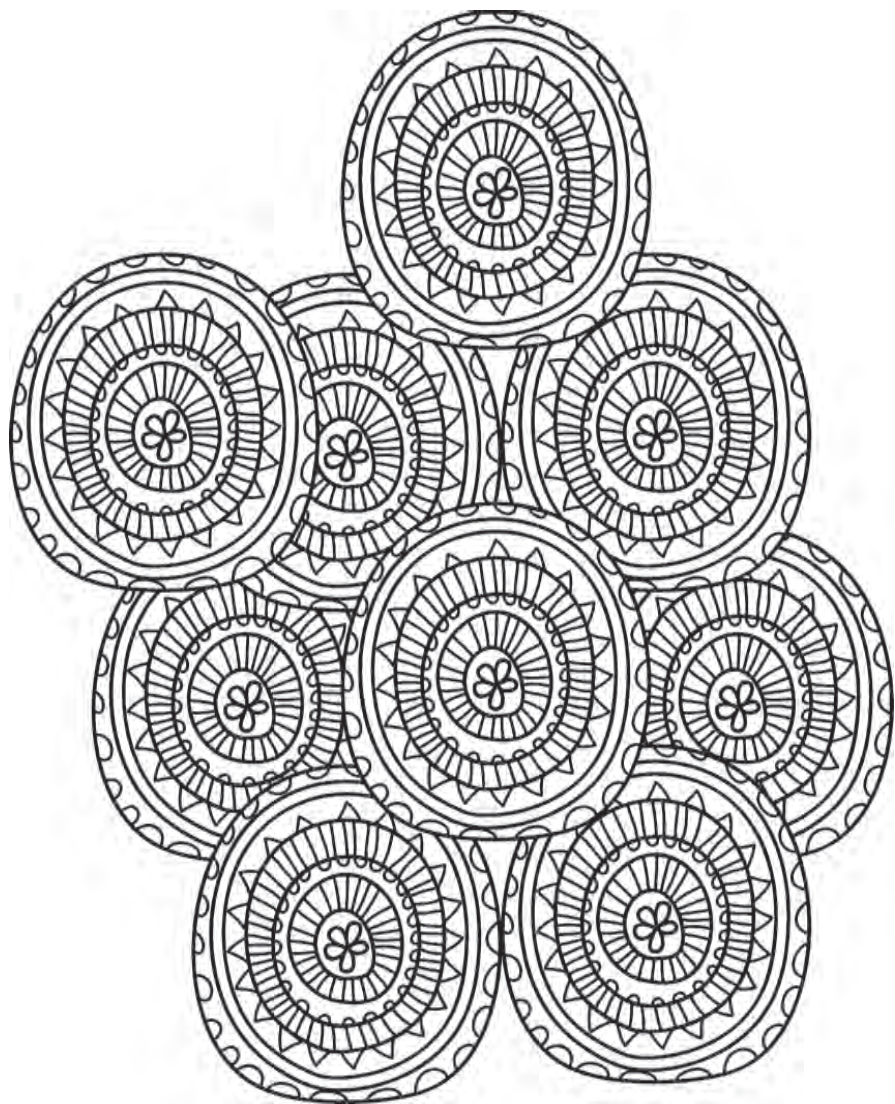
















[www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

ISBN 978-606-588-999-6



9 786065 889996