

The background of the entire cover is a teal color, adorned with various hand-drawn, colorful feathers and mandala-like patterns. The feathers are decorated with stripes, dots, and geometric shapes in shades of blue, purple, yellow, and white. Some feathers are large and detailed, while others are smaller and simpler. The patterns are intricate, with concentric circles, dots, and lines. The overall style is bohemian and artistic.

A ARTE DO MINDFULNESS



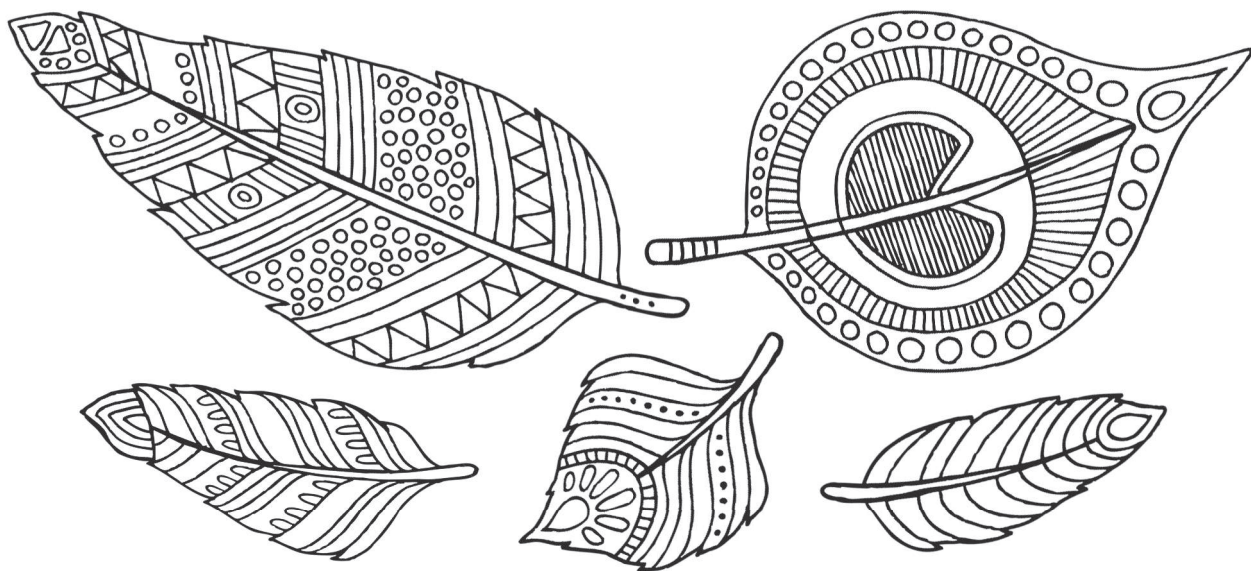
ALCANÇE A PAZ INTERIOR
COM A ARTE-TERAPIA

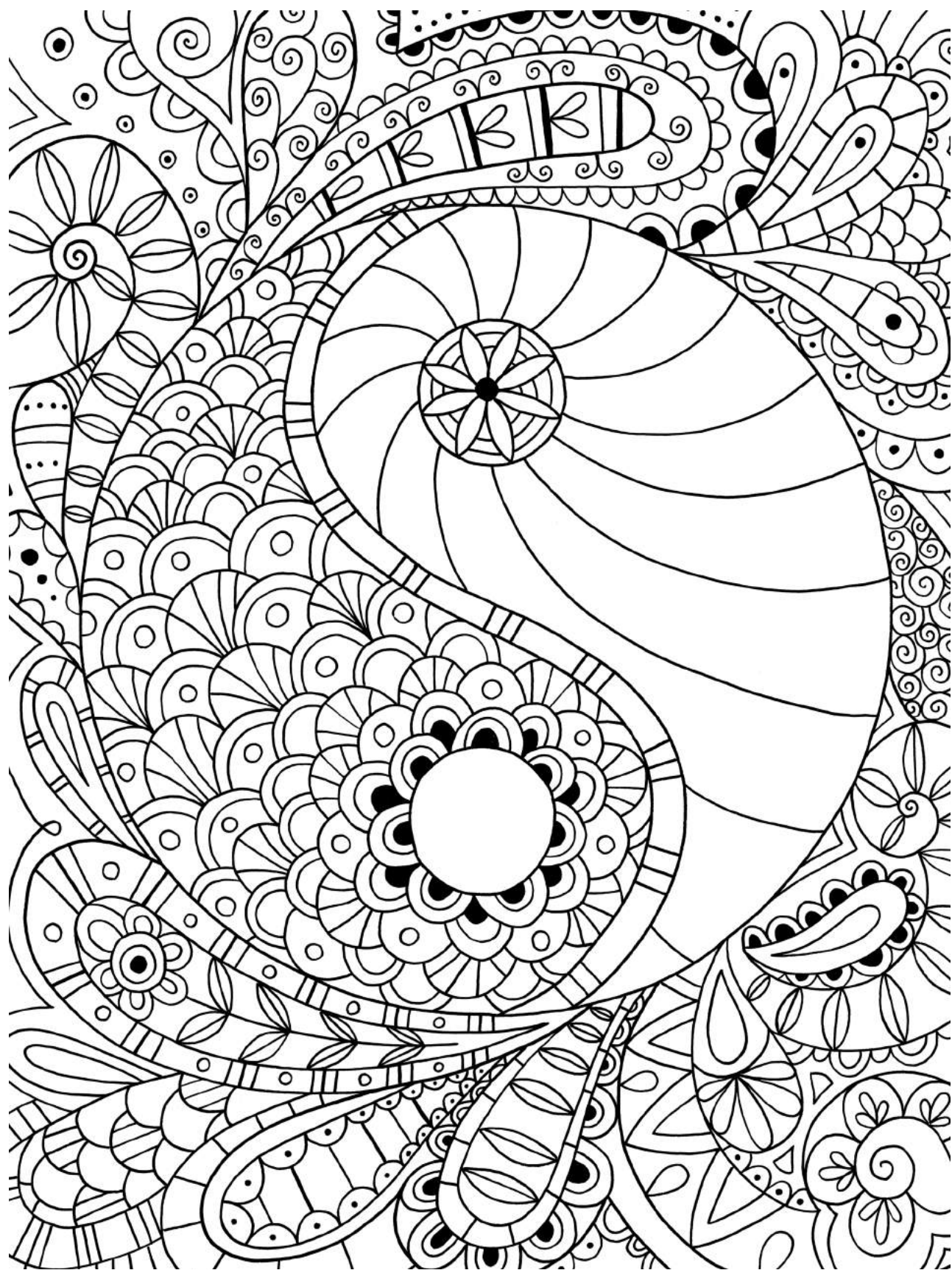
nascente

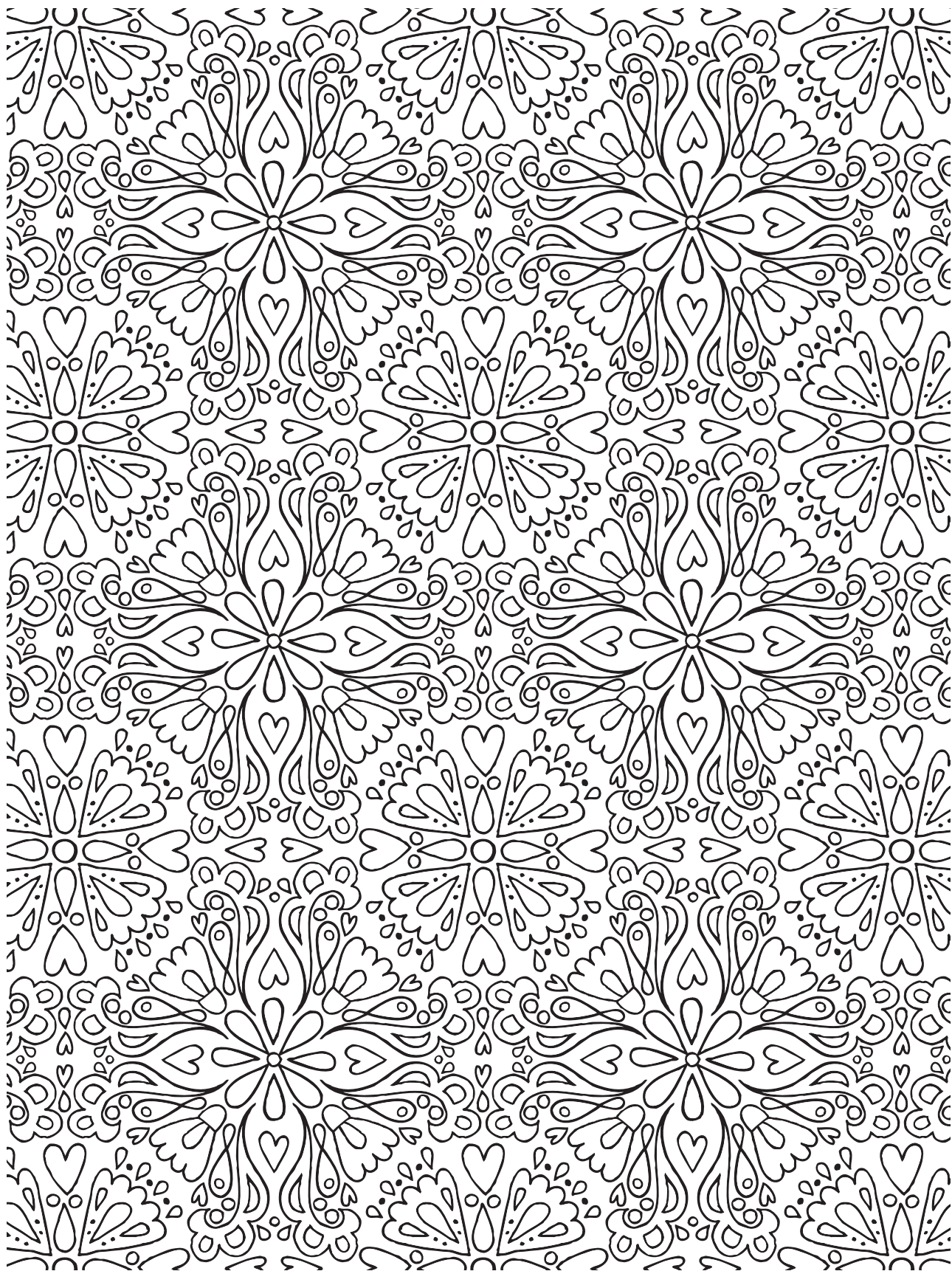
A ARTE DO MINDFULNESS



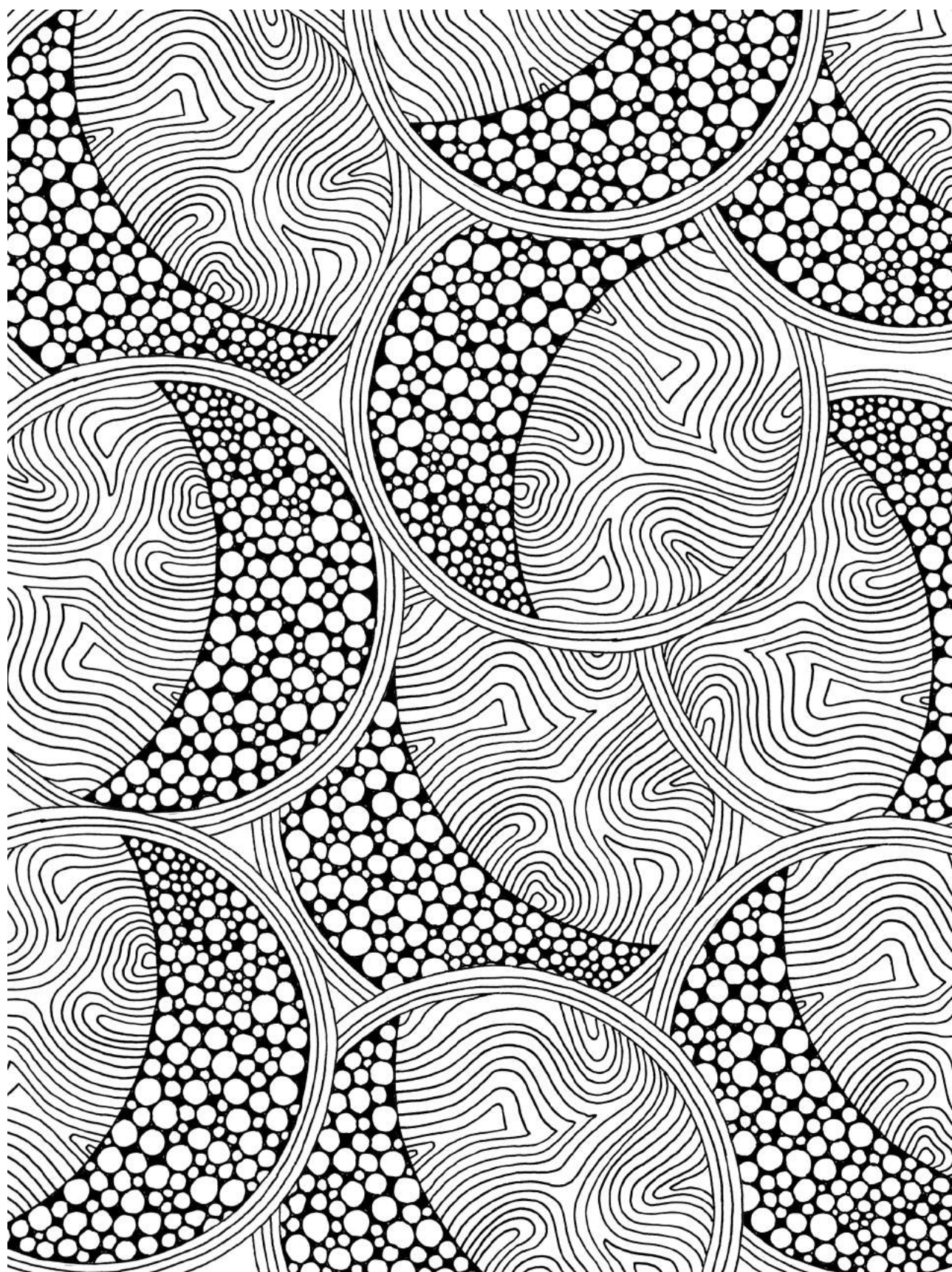
ALCANÇE A PAZ INTERIOR COM A ARTE-TERAPIA

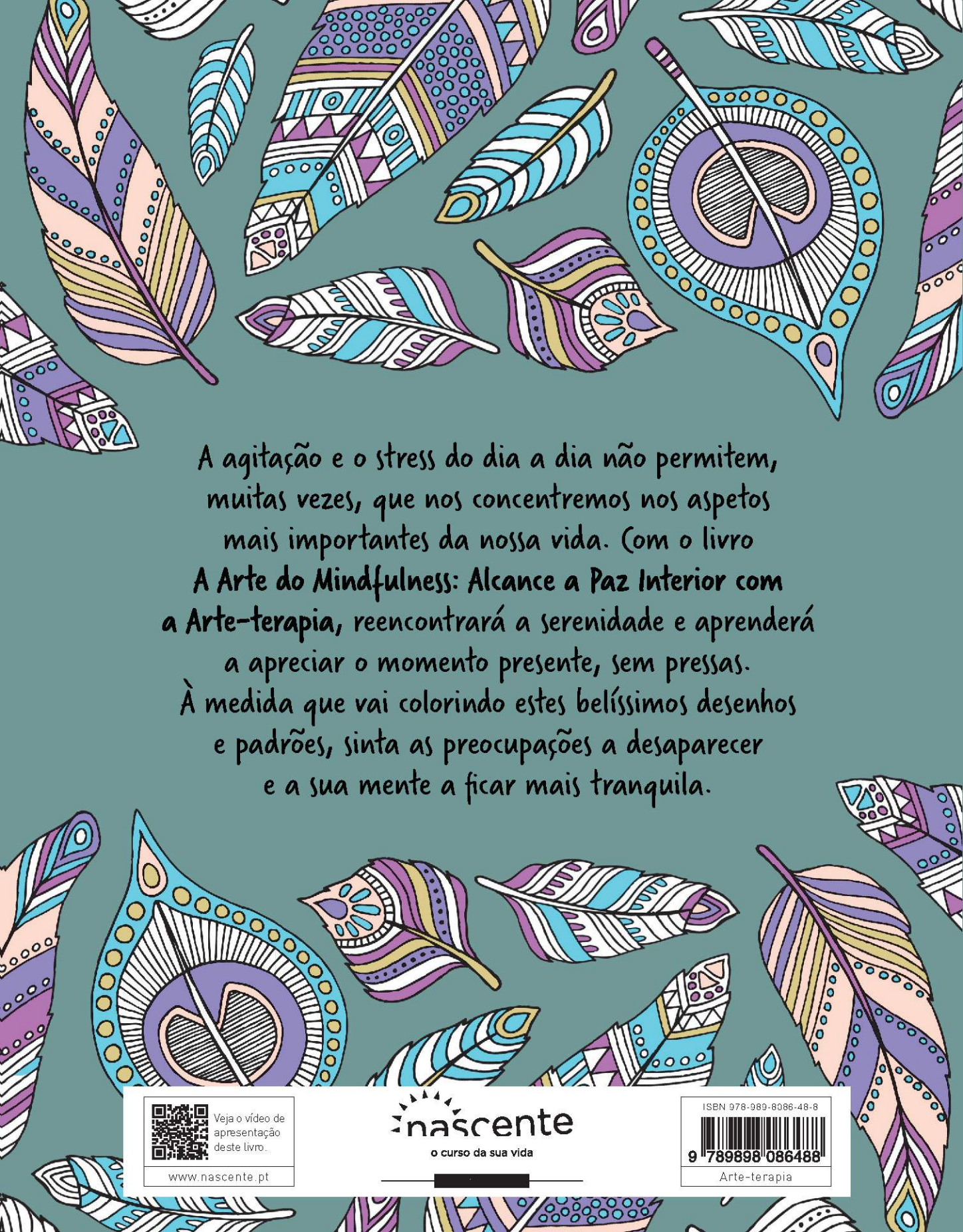












A agitação e o stress do dia a dia não permitem, muitas vezes, que nos concentremos nos aspetos mais importantes da nossa vida. Com o livro **A Arte do Mindfulness: Alcance a Paz Interior com a Arte-terapia**, reencontrará a serenidade e aprenderá a apreciar o momento presente, sem pressas. À medida que vai colorindo estes belíssimos desenhos e padrões, sinta as preocupações a desaparecer e a sua mente a ficar mais tranquila.



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt

**nascente**

o curso da sua vida

ISBN 978-989-8086-48-8



9 789898 086488

Arte-terapia