



A ARTE DO MINDFULNESS



ENCONTRE A SERENIDADE
COM A ARTE-TERAPIA

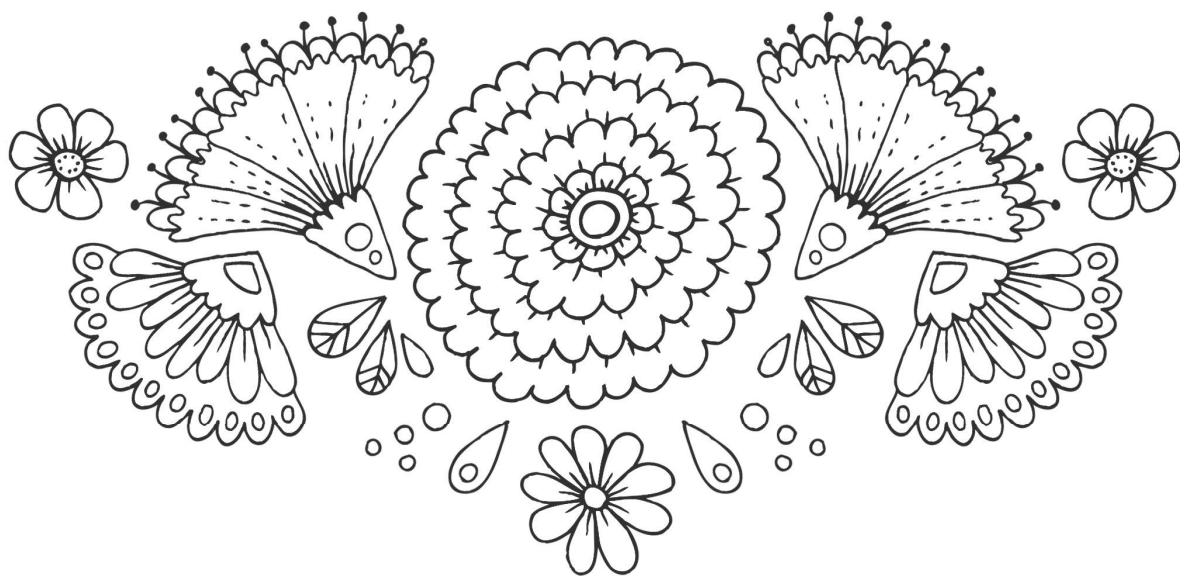
nascente

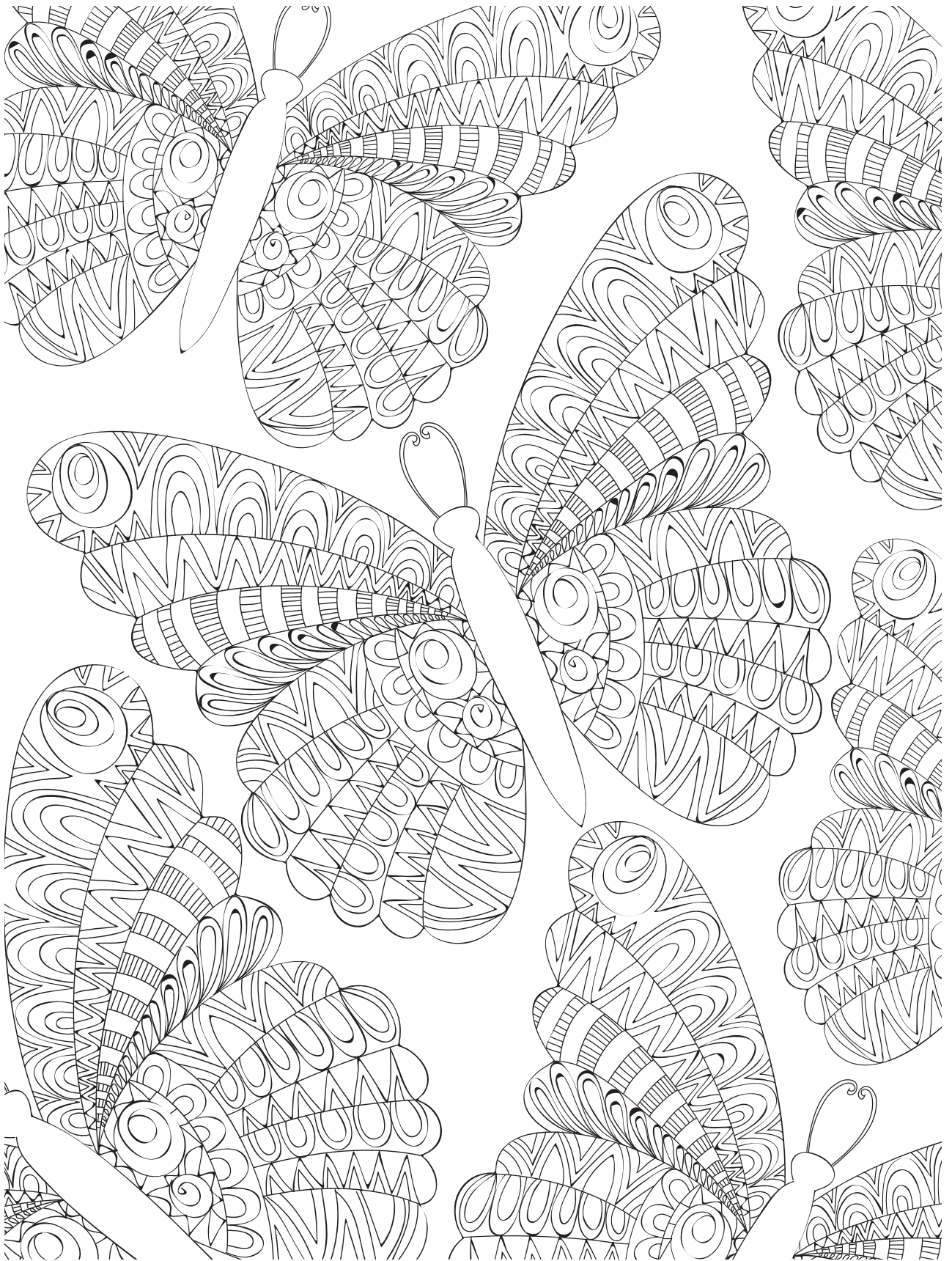


A ARTE DO MINDFULNESS

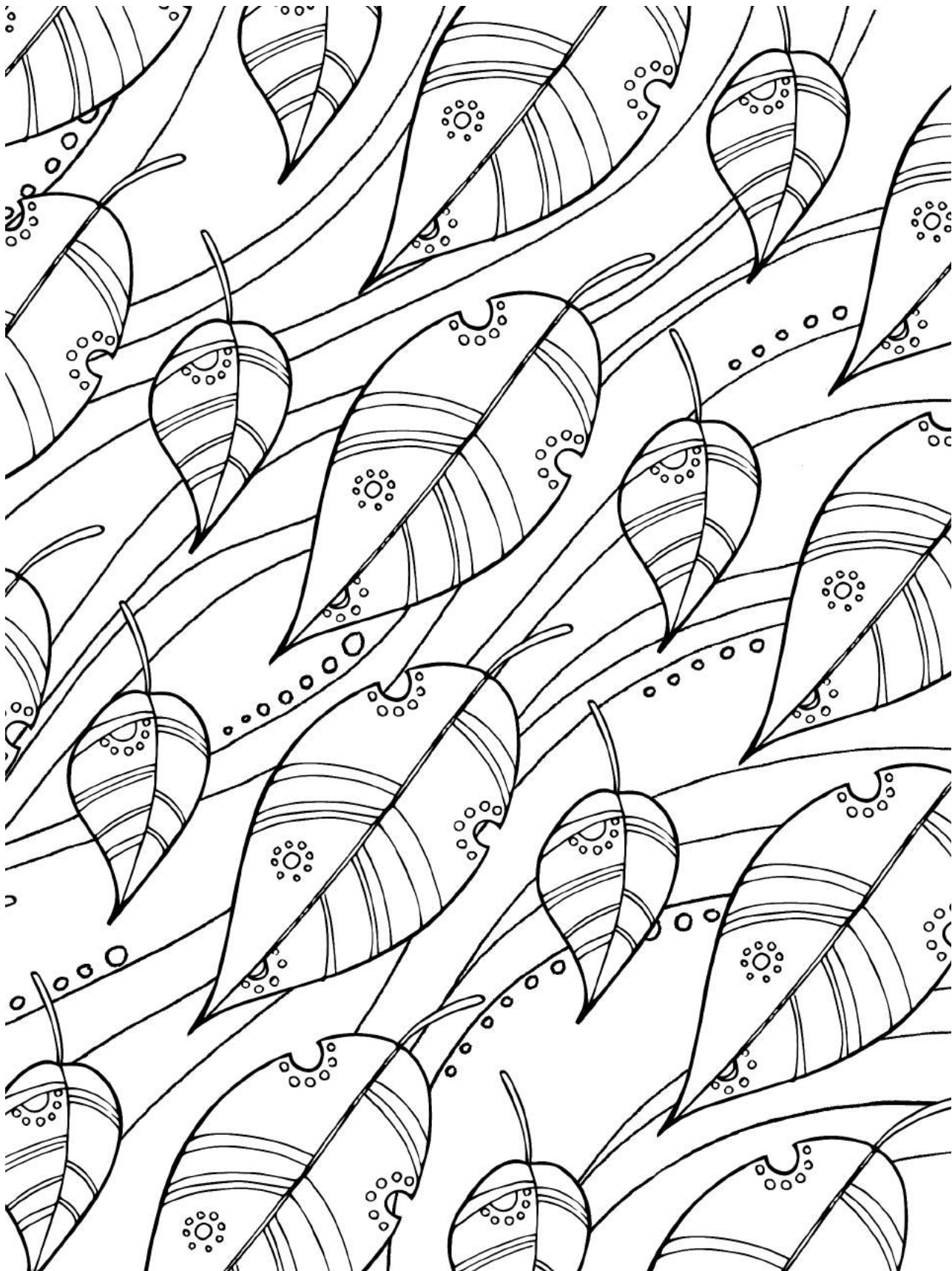


ENCONTRE A SERENIDADE COM A ARTE-TERAPIA














Faça uma pausa. Interrompa a agitação do seu dia,
esvazie a cabeça e esqueça as preocupações.
Concentre-se apenas em dar cor às belas imagens deste livro
e deixe-se invadir pelo efeito terapêutico da arte de colorir.
Perca-se neste calmante processo criativo de combinação
de cores e afaste qualquer inquietação ou pensamento.

**A Arte do Mindfulness: Encontre a Serenidade
com a Arte-terapia** foi criado especialmente para
ajudá-lo a reencontrar a tranquilidade e a paz.



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt

nascente
o curso da sua vida

ISBN 978-989-8086-49-5



9 789898 086495

Arte-terapia

