



A ARTE DO MINDFULNESS

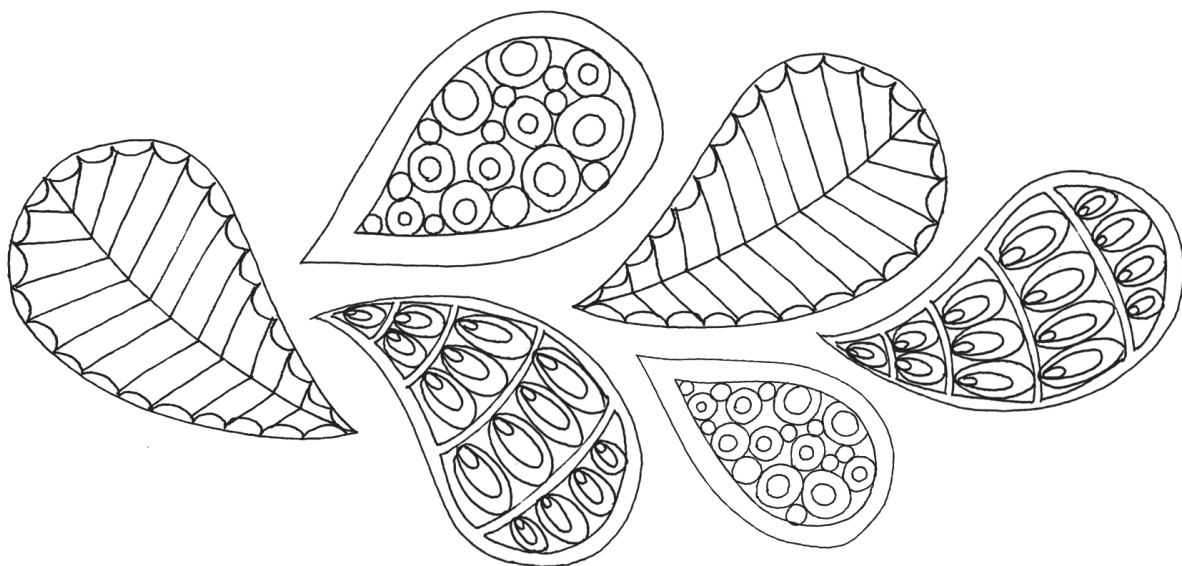
DESCONTRAIA-SE
COM A ARTE-TERAPIA

nascente

A ARTE DO MINDFULNESS

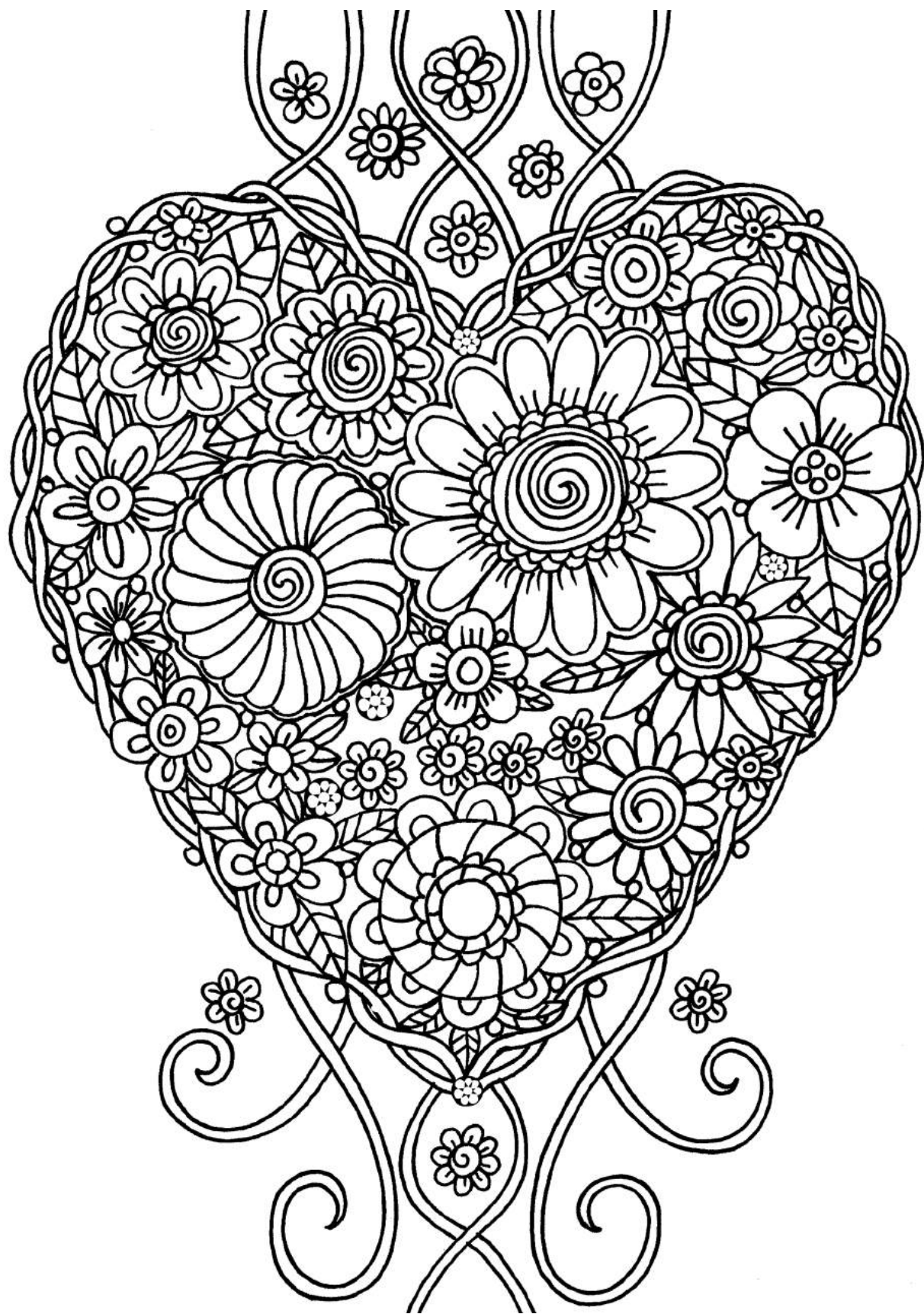


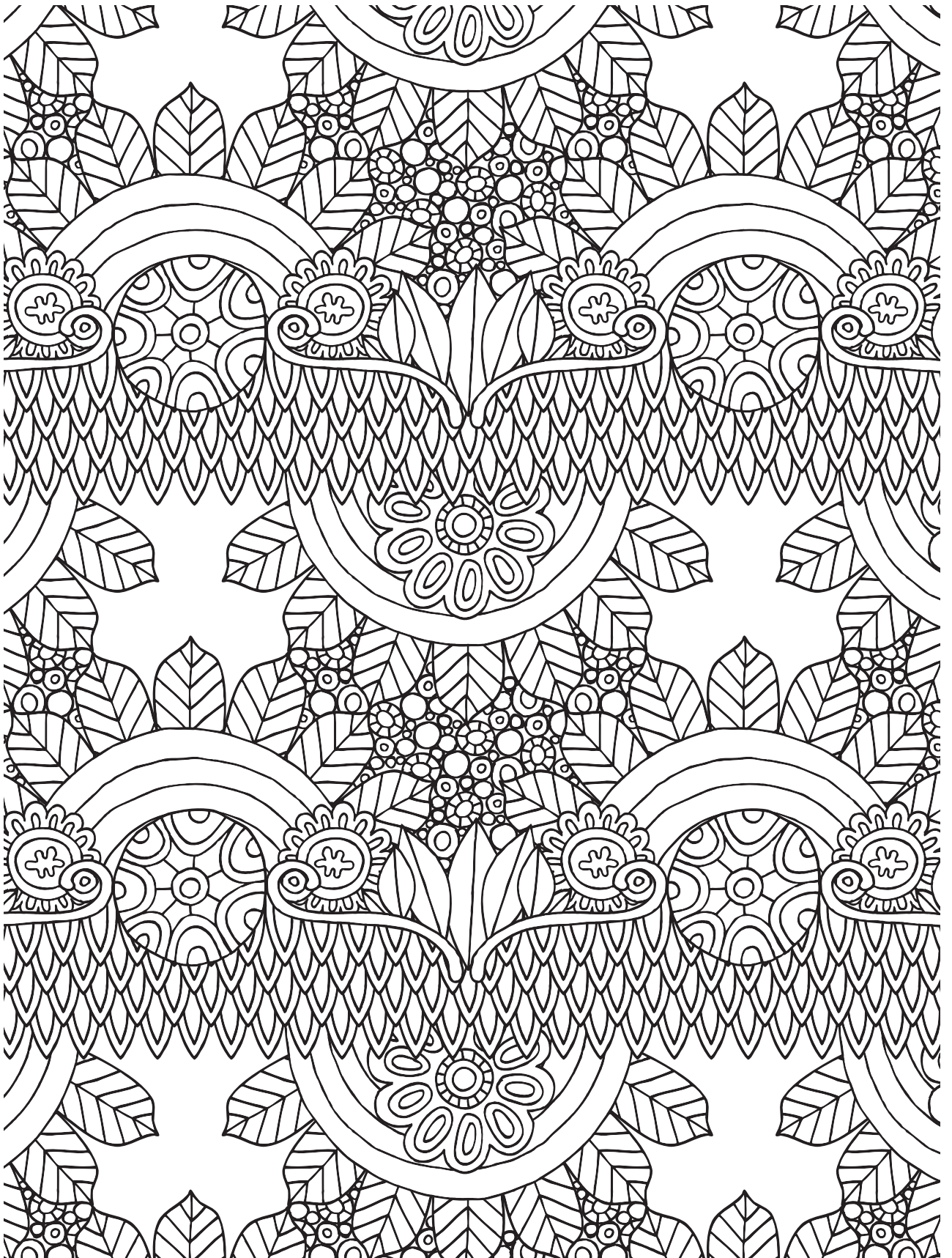
DESCONTRAIA-SE COM A ARTE-TERAPIA



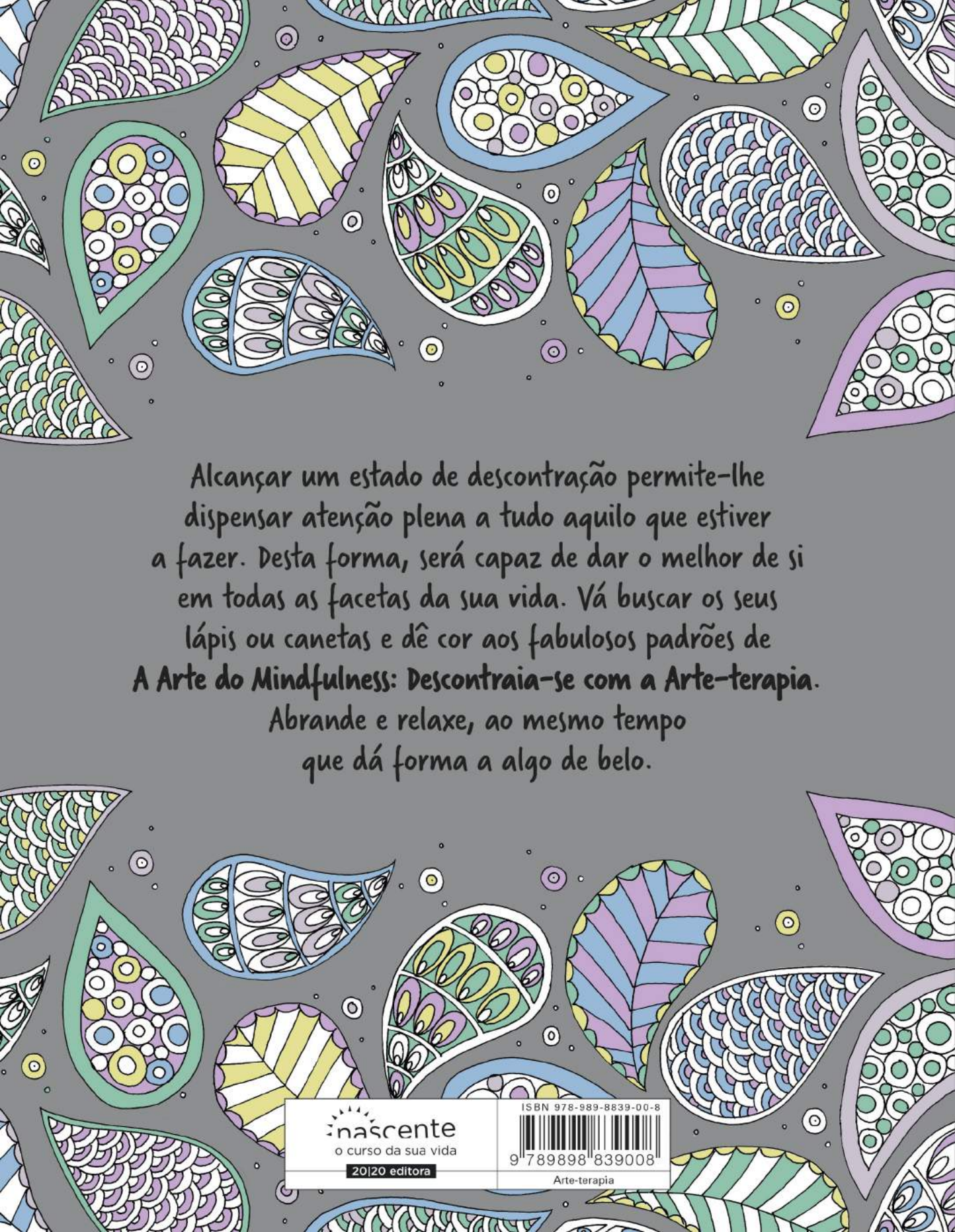












Alcançar um estado de descontração permite-lhe dispensar atenção plena a tudo aquilo que estiver a fazer. Desta forma, será capaz de dar o melhor de si em todas as facetas da sua vida. Vá buscar os seus lápis ou canetas e dê cor aos fabulosos padrões de **A Arte do Mindfulness: Descontraia-se com a Arte-terapia.** Abrace e relaxe, ao mesmo tempo que dá forma a algo de belo.

**nascente**
o curso da sua vida
20|20 editora

ISBN 978-989-8839-00-8



9 789898 839008

Arte-terapia