



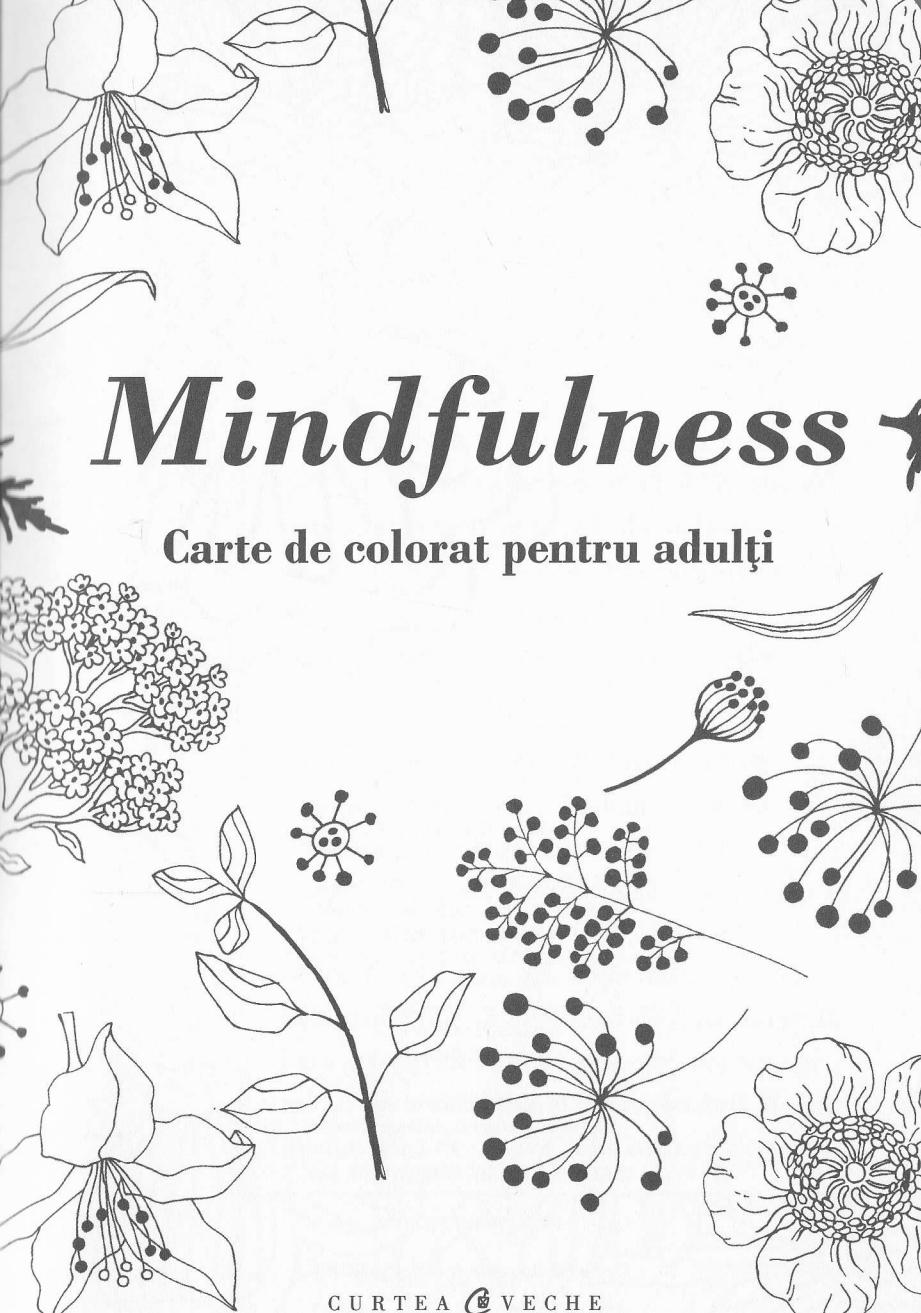
# *Mindfulness*

**Carte de colorat pentru adulți**



# *Mindfulness*

Carte de colorat pentru adulți





## 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 regleză 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 îndelungî din călătoriile tale sau momentele fără sfârșit în care aștepți să înceapă vreo ședință nu vor mai fi de-acum înainte timp pierdut! Mai ai nevoie doar de câteva creioane colorate!

Traducere: Cristina Drăgulin  
Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

*The Mindfulness Coloring Book*  
Copyright © Arcturus Holdings Limited

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2016

ISBN 978-606-588-999-6

Tipărită în România de G. CANALE & C.

