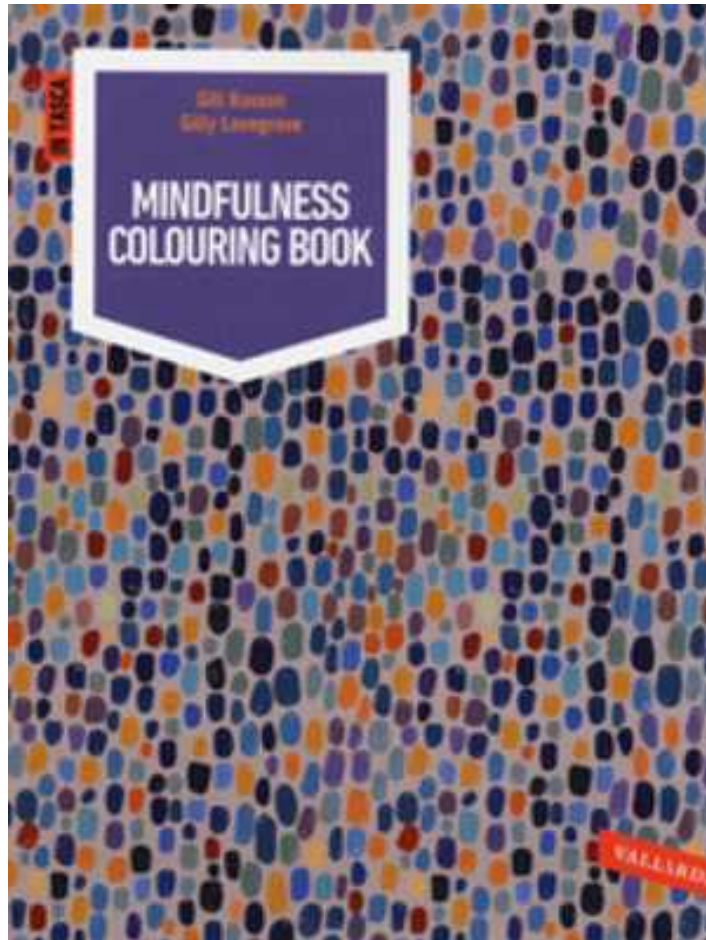


Tags: Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata libro pdf download, Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata scaricare gratis, Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata epub italiano, Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata torrent, Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata leggere online gratis PDF

Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata PDF

Gill Hasson



Questo è solo un estratto dal libro di Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Gill Hasson
ISBN-10: 9788869872259
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1879 KB

DESCRIZIONE

Mindfulness e colouring book si sono alleati per combattere lo stress. Quando ci si sente oppressi, ansiosi, afflitti dal passato o assillati dal futuro, non sempre funziona dire a se stessi «calma», «rilassati». Occorre un aiuto, uno strumento che ci consenta di cambiare prospettiva: liberare la mente dai pensieri nocivi facendola concentrare sul presente. Questo libro è ricco di giochi ed esercizi, semplici e creativi, che favoriscono la consapevolezza del «qui e ora», dando pienezza al momento che stiamo vivendo. Tante attività divertenti e rigeneranti: colouring, zentangle, illusioni ottiche, origami, labirinti, crucipuzzle, disegni, giochi di osservazione.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Mindfulness colouring book. Ediz. illustrata. Autori Gill Hasson, Gilly Lovegrove, Anno 2017, Editore Vallardi A. € 9,90. 24h Compra nuovo. Vai alla scheda.

scarica Giappone. Colouring book antistress. Ediz. illustrata kindle Ebook Download Gratis PDF Giappone. Colouring book antistress. Ediz. illustrata Giappone.

Scaricare libro Map colouring book. Un mondo da colorare. Ediz. illustrata gratis in PDF e Epub formato, trovare libri gratis da leggere e/o da scaricare, sia in ...

MINDFULNESS COLOURING BOOK. EDIZ. ILLUSTRATA

[Leggi di più ...](#)