

Tags: Måla dig lugn epub books download; Måla dig lugn bok pdf svenska; Måla dig lugn e-bok apple; Måla dig lugn las online bok; Måla dig lugn ladda ner pdf e-bok; Måla dig lugn MOBI download

Måla dig lugn PDF E-BOK

Lacy Mucklow



Författare: Lacy Mucklow
ISBN-10: 9789176174579
Språk: Svenska
Filstorlek: 1783 KB

BESKRIVNING

Att färglägga är lika lugnande för hjärnan som att t.ex. ägna sig åt Qi Gong eller mindfulness. Precis som dessa aktiviteter leder färgläggning till förbättrad psykisk hälsa, minskad oro och bättre fokus. Måla dig lugn är skapad av konstnären Angela Porter och terapeuten Lacy Mucklow som har mångårig erfarenhet av konstterapi. Alla mönster och motiv i boken är noga utvalda, framtagna och bearbetade för att ge maximal avstressning och rofylldhet. Boken är indelad i sex teman: Mandalaklassiska motiv för att uppnå lugn och koncentration. Mönster från naturennaturinspirerade mönster har en mycket lugnande inverkan. (Tre olika kapitel: Skogen, Flora & fauna, Naturliga mönster) Geometriska mönstersymmetriska former med repetitiva mönster har en mycket meditativ påverkan. Vattenatt visualisera och följa vattnets rytm och flöde har rogivande effekt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Timeless mala - Manimala

Att färglägga är lika lugnande för hjärnan som att t.ex. ägna sig åt Qi Gong eller mindfulness. Precis som dessa aktiviteter leder färgläggning till ...

Måla dig stressfri : 100 bilder att färglägga för avkoppling och ...

Att måla i målarböcker för vuxna är en hälsotrend i Europa och USA. En av anledningarna till att färglägga upprepande mönster och mandala har blivit så ...

Måla dig lugn ebok - Lacy Mucklow .pdf - goakehichtu

Pris: 109 kr. Häftad, 2016. Finns i lager. Köp Måla dig lugn av Lacy Mucklow på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

Måla dig lugn

LÄS MER