

image not found or type unknown



Mandalas para sentirte bien

Fecha de publicación: Un libro para descubrir los beneficios de colorear mandalas y sus mensajes *mindfulness*.
10/03/2021

Sello Editorial:
Libros Cúpula

¿Todavía no has descubierto los increíbles beneficios de colorear mandalas?

Este libro contiene casi trescientos atractivos diseños de mandalas acompañados de frases inspiradoras para que puedas descubrir todos sus beneficios. Está dividido en cinco capítulos, con diferentes tipos de mandalas según lo que necesites: mandalas para practicar la meditación, para relajar la mente y aliviar el estrés, para aumentar la concentración, para desarrollar la creatividad y para cultivar el autoconocimiento.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Reserva un espacio para ti cada día para conectar con el momento presente y recupera el bienestar emocional y la paz mental.

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es