

image not found or type unknown



# 365 días para cuidar de ti

**Lorna Scobie**

**Fecha de publicación:**

21/06/2023

Un libro para cuidar de ti durante los 365 días del año.

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

**Un libro para cuidar de ti durante los 365 días del año.**

## Contacto de prensa

El poder del arte es extraordinario; nos ofrece la posibilidad de explorar nuestra imaginación, reflexionar sobre nuestros sentimientos y aportar felicidad a nuestras vidas.

**Nombre:** Lola Escudero

En *365 días para cuidar de ti*, realizarás todo tipo de actividades creativas para practicar el *mindfulness* y estar más alegre todos los días del año. A través de ejercicios prácticos diarios, Lorna Scobie te enseñará cómo experimentar, explorar y expresar tus inclinaciones artísticas, animándote a mirar el mundo de una forma diferente y a ser amable contigo mismo mientras creas.

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Tanto si eres un principiante, un *coloreador* habitual, o un artista experimentado, *365 días para cuidar de ti* alimentará tu creatividad y te proporcionará un espacio para tus aventuras artísticas.

**Lorna Scobie**