



Mandalas mindfulness para relajarse pintando

Mandalas mindfulness para relaxar pintando

Autor: Fosbury C.

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788415227502

Páginas: 120

Dimensiones: 22 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 5,95 €

Mindfulness es la concentración de la atención y la conciencia, basado en el concepto de "mindfulness" o "conciencia plena" de la meditación budista.

Este libro presenta 115 mandalas coloreables que te permitirán centrarte en el aquí y ahora de forma activa y reflexiva. Sumergirte en una experiencia sensorial sin prejuicios e impregnar tu vida de un sentido y entendimiento mucho más amplio y emocional.