

# L' album della mindfulness. Immagini da colorare per rilassarsi e vincere lo stress



## L'ALBUM DELLA MINDFULNESS

Immagini da colorare per rilassarsi e vincere lo stress

Emma Farrarons



Titolo: **L' album della mindfulness. Immagini da colorare per rilassarsi e vincere lo stress**

Autore: **Emma Farrarons**

EAN: **9788850239245** Editore: **TEA**

Anno edizione: **2015**

- [L' album della mindfulness. Immagini da colorare per rilassarsi e vincere lo stress.pdf](#) [PDF]
- [L' album della mindfulness. Immagini da colorare per rilassarsi e vincere lo stress.epub](#) [ePUB]

**Un modo semplice e divertente favorire il rilassamento e la meditazione, per «pulire» la mente e dare sfogo alla propria creatività**

Con la vita frenetica che si conduce in città le occasioni per rilassarsi sono sempre di meno.

Spesso manca il tempo per dedicarsi ai propri hobby o per praticare dello sport e quasi sempre siamo inseguiti da telefonate, messaggi e notifiche che non ci concedono un momento per ritrovare la quiete di cui ognuno di noi avrebbe bisogno.

Questo libro nasce dall'esperienza dell'autrice nel campo della Mindfulness – un fenomeno sempre più diffuso anche in Italia – e dalla consapevolezza che, se le piccole attività manuali sono uno dei migliori rimedi contro lo stress, colorare è una delle più efficaci.

Da immagini più semplici a trame più complesse, con *L'album della Mindfulness* chiunque potrà allontanare lo stress in modo semplice e duraturo. Nel V secolo, Isidoro di Siviglia spiegò l'allora corrente relazione tra codex, libro e rotolo nella sua opera *Etymologiae* (VI.13): "Un codex è composto da molti. 1949 Ángela Ruiz Robles, una maestra e inventrice spagnola, registra un brevetto di *Enciclopedia Mecánica*, che anticipa alcune caratteristiche del futuro eBook ...

Nel V secolo, Isidoro di Siviglia spiegò l'allora corrente relazione tra codex, libro e rotolo nella sua opera *Etymologiae* (VI.13): "Un codex è composto da molti ...

Nel V secolo, Isidoro di Siviglia spiegò l'allora corrente relazione tra codex, libro e rotolo nella sua opera *Etymologiae* (VI.13): 'Un codex è composto da molti ... Malgrado un qualunque computer sia potenzialmente in grado di permettere la lettura di un ebook, si dovrebbe parlare di eBook reading device solo riferendosi a quei ...