



RACCOLTA 4

ben tornata **PRIMAVERA**

Sono tornate su Le Vie del Dharma le raccolte di illustrazioni da colorare!

Perché parlare di art therapy in relazione allo yoga e alla meditazione?

Colorare è un'attività minuziosa e precisa che richiede attenzione e concentrazione e al contempo allontana tutti i pensieri superflui. Concentrarsi su un gesto semplice e ripetitivo permette di non pensare ad altro e conduce a una sorta di meditazione attiva.

Con la mente sgombra dai pensieri negativi e focalizzata sul presente, sul "qui e ora", si riduce lo stress, si ritrova la calma e un rinnovato senso di buonumore e benessere.

Lasciati ispirare dai segni e dal colore! Stampa, colora, ritaglia le illustrazioni che ti proponiamo; usale per decorare i tuoi spazi oppure fanne un regalo per una persona cara... sapranno dire e dirti qualcosa di te.







Art Therapy



I Quaderni dell'Art Therapy Le Più Belle Cartoline Floreali da Colorare, edizioni Macro C'Arte

Le illustrazioni di questa dispensa gratuita sono tratte da "Le Più Belle Cartoline Floreali da Colorare", una raccolta di 25 illustrazioni a tema floreale, da colorare e spedire o regalare a chi vuoi.

Queste meravigliose cartoline da colorare si prestano a molteplici usi: per abbellire la casa, l'ufficio o per accompagnare un dono prezioso.

Colorare stimola la creatività, calma i pensieri e rilassa la mente: prova!

DOVE COMPRARLO?

Queste illustrazioni sono estratti distribuiti a titolo di campione gratuito e per scopi non commerciali.

Puoi usarle unicamente per scopi personali e non commerciali; non possono essere riprodotte, per intero o parzialmente, né vendute, né ridistribuite in forma diversa da questa raccolta.

Non perdere le altre raccolte gratuite di illustrazioni da colorare, per ritrovare serenità e concentrazione.

Le trovi su www.leviedeldharma.it