

## DISFRUTA COLOREANDO



Editor: Editorial Sirio  
Autor: EDITORIAL SIRIO  
Longitud de impresión: 144  
Idioma: Español  
PDF

Los libros para colorear enfocados a adultos se han convertido en una forma divertida de relajarse y liberar el estrés. Estos libros permiten poner en marcha tu imaginación y creatividad, potencian la concentración.... Una terapia beneficiosa para la salud.

Disfruta de la gran variedad de ilustraciones contenidas en este libro (motivos florales, animales, paisajes, mandalas....).

Comprar un libro para colorear es una buena inversión para reducir la ansiedad y el estrés. Algunos consideran que colorear es la mejor forma de practicar mindfulness, ya que se está poniendo la atención plena en esta actividad y por tanto se vive el momento presente.

<http://yep.pm/3gSVvFQi5/L1BS1VKoY.pdf.rar>