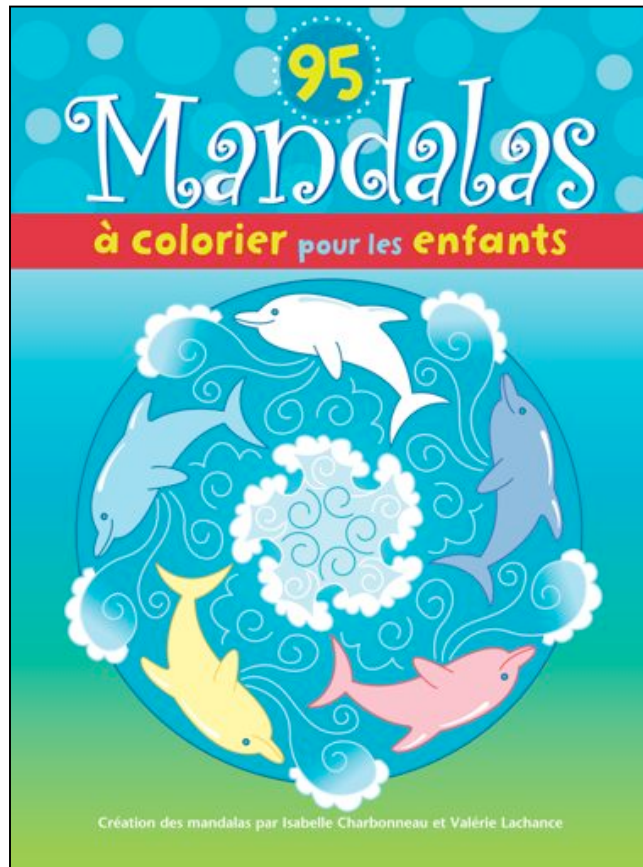


# Mandalas

À colorier de l'extérieur vers l'intérieur ou de l'intérieur vers l'extérieur !

Mandala est un mot qui veut dire « cercle magique ».



Titre :

95 mandalas à colorier pour les enfants

Illustrations :

Isabelle Charbonneau

Valérie Lachance

ISBN :

978-2-89595-595-5

Format 20 x 27,5cm

Impression sur du papier de qualité

Dès 3 ans – 12,95\$

## Description

Le coloriage d'un mandala t'aidera à te détendre et à développer ta confiance en toi. Si tu es nerveux ou agité, colorie ton mandala de l'extérieur vers l'intérieur; si tu es fatigué ou triste, colorie-le de l'intérieur vers l'extérieur. L'objectif premier n'est pas de faire un joli dessin, mais d'exprimer tes émotions du moment et de suivre ton intuition. C'est une activité très relaxante qui ouvre l'esprit. Bien sûr, tu peux aussi colorier un mandala simplement pour le plaisir !