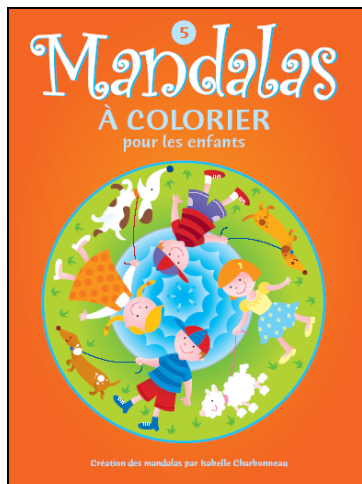


Les mandalas à colorier

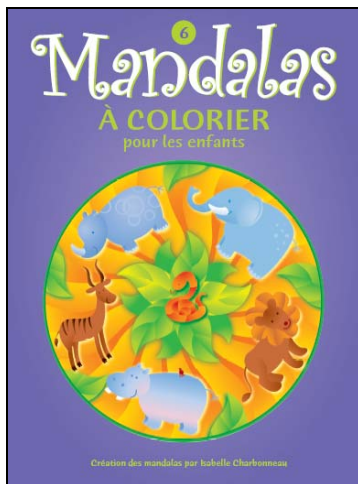
Illustrations : Isabelle Charbonneau

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

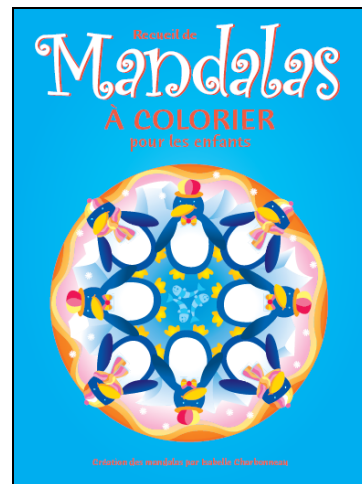
Mandala est un mot qui veut dire « cercle magique ».



ISBN : 9782895954705
Album n° 5 : 32 pages
5,95 \$



ISBN : 9782895954712
Album n° 6 : 32 pages
5,95 \$



ISBN : 9782895954729
Recueil n° 3 : 64 pages
9,95 \$

Mais à quoi peut te servir un mandala ?

C'est une activité qui peut t'aider à te relaxer et à te détendre.

Tu es nerveux ou agité, colorie ton mandala de l'extérieur vers l'intérieur;

tu es fatigué ou triste, colorie-le de l'intérieur vers l'extérieur.

L'essentiel est que tu trouves du plaisir à colorier ton mandala :

il va te calmer et t'aider à avoir plus confiance en toi.

L'objectif premier est non pas de faire un joli dessin,

mais bien d'exprimer tes émotions et sentiments du moment.

On ne colorie pas un mandala que pour le bien-être qu'il nous procure, mais aussi pour se faire plaisir !

Cette activité ouvre l'esprit à l'intuition et à l'intelligence.

Reliure allemande - Format 20 x 27,5 cm - Impression sur papier de qualité