ARTETERAPIA NO JARDIM

LIVRO ANTIESTRESSE!

Resumo de Arteterapia no Jardim. Livro Antiestresse

Neste livro você encontrara desenhos com padrões delicados, linhas e mais linhas pretas intrincadas em oposição ao fundo branco. São paginas e mais paginas de desenhos esperando por cores. colorir é tão relaxante que, uma vez começada a pintura, você não irá querer parar mais.

Colorir, além de ser um passatempo ou hobby , é uma forma extremamente saudável de lidar com a ansiedade do dia a dia. é uma atividade manual muito anterior a qualquer tecnologia dos dias de hoje, que proporciona sensação de bem-estar, prazer e alivio do estresse.

Acesse aqui a versão completa deste livro