

# LIBROS CÚPULA



Pintar ya no es cosa de niños

## Libros de colorear para adultos

Un fenómeno editorial que está arrasando en todo el mundo; una manera diferente de liberarse del estrés de forma creativa

Libros Cúpula lanza una nueva colección de libros de colorear para adultos.

Los libros para colorear enfocados a un público adulto se han convertido en **todo un fenómeno de ventas en Europa**, la **nueva tendencia de moda** que ha reconvertido un pasatiempo infantil en una auténtica terapia contra el estrés, una pausa para abstraerse de los problemas cotidianos. La moda ha llegado a España procedente de Francia, donde ya se han vendido más de un millón de ejemplares de estos cuadernos con ilustraciones.

A pesar de su aparente sencillez, está demostrado los beneficios de colorear y el poder tranquilizador que ejerce esta actividad sobre las personas. Estos cuadernos de expresión creativa para adultos proponen una serie de dibujos para colorear que ayudan a encontrar la paz interior, a sentirse en perfecta armonía y a conectar con tu yo más profundo en un verdadero viaje al mundo de los sueños.

Libros Cúpula lanza ahora en España una colección de este tipo de libros, comenzando con tres títulos, cada uno de los cuales contiene: 100 diseños para colorear, páginas en blanco para crear tus propios dibujos y hojas recortables para guardar los mejores diseños.



# LIBROS CÚPULA

## COLOREAR A CUALQUIER EDAD

Hoy en día son muy conocidos los beneficios que tiene colorear. Si se realiza con la atención que requiere, es una gran fuente de bienestar, paz interior y además, mejora la capacidad de concentración.

La idea ha viajado a lo largo de los siglos a través de la práctica de los mandálas. Esta actividad, nacida en Oriente y marcada por unas reglas muy estrictas, pretende precisamente elevar el espíritu y acercarnos al mundo de la meditación y de la espiritualidad. Estos libros de colorear para adultos, que se apartan un poco de los principios del mandala, son una invitación a alcanzar la relajación con otro tipo de dibujos.

Para comprender los **efectos terapéuticos de colorear**, sólo hay que observar a los niños ¿Has observado alguna vez la tranquilidad que invade de repente a un niño con sólo darle un lápiz y un papel? Es capaz de relajarse y de expresarse con unos simples lápices de colores. El efecto es sorprendente e instantáneo: el pequeño se concentra en su dibujo, observa las formas que tiene que rellenar, escoge los colores que usará, y todo esto de la forma más calmada y silenciosa. Desde el momento en que un adulto es capaz de desprenderse de la connotación infantil que acompaña a esta actividad, se sumerge en su dibujo y su reacción es idéntica a la de un niño.

### CONSEJOS PARA DISFRUTAR MÁS COLOREANDO

- Escoge una **postura** que favorezca la relajación muscular, evitando así las tensiones.
- **Aíslate del resto del mundo** y enciértrate en tu burbuja. Cierra los ojos unos segundos. Respira profundamente y **concéntrate** en los movimientos de tu vientre con cada respiración. Busca una imagen o un color que te inspire calma y armonía. Quédate así el tiempo suficiente, y después abre lentamente los ojos tratando de mantener lo máximo posible tu atención en esta energía dulce y positiva que te ha invadido.
- Si lo deseas, puedes **escuchar música de relajación**, que te ayudará a aislarte del mundo exterior y a concentrarte.
- Ahora, abre el libro, escoge un diseño que te inspire **y déjate guiar por tu intuición** y tus emociones.
- Haz fotocopias de los modelos y prueba diferentes combinaciones de colores en un mismo diseño hasta que encuentres el que más te convenza.



# LIBROS CÚPULA



**MOSAICOS. 100 diseños para colorear**  
**DISEÑOS MÁGICOS. 100 diseños para colorear**  
**JARDÍN DE LOS SUEÑOS. 100 diseños para colorear**

Libros Cúpula. Febrero 2015

Éric Marson. Ilustraciones: Clara Catalan  
22 x 28,3 cm / 128 pp. Rústica sin solapas  
PVP: 9,95 €

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[@diy\\_cupula.com](http://@diy_cupula.com)

[@cupula](http://@cupula)

**Para más información a prensa:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**