

LIBROS CÚPULA

# Mandalas para sentirte bien

AA.VV.



**Un libro para descubrir los beneficios de colorear mandalas y sus mensajes mindfulness.**

**Incluye 290 mandalas para colorear, acompañado cada uno de una frase inspiradora. Cinco capítulos diferentes con diferentes tipos de mandalas para descubrir todos sus beneficios:**

- mandalas para practicar la meditación,
- para relajar la mente y aliviar el estrés,
- para aumentar la concentración,
- para desarrollar la creatividad
- y para cultivar el autoconocimiento.

**¿Todavía no has descubierto los increíbles beneficios de colorear mandalas? Este libro contiene casi trescientos atractivos diseños de mandalas acompañados de frases inspiradoras. Reserva un espacio para ti cada día para conectar con el momento presente y recupera el bienestar emocional y la paz mental.**

## **Mandalas para sentirte bien**

AAVV

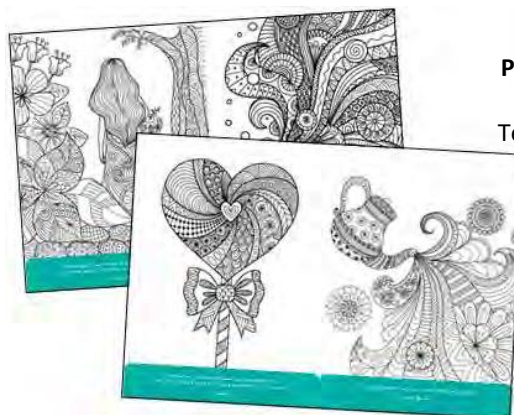
Editorial: Libros Cúpula

Formato: 16,8 cm x 22,7 cm

304 páginas-Rústica con solapas

PVP: 12 €

A la venta el 10 de marzo de 2021



## **Para más información a prensa:**

Lola Escudero. Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

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