



Art-thérapie 100 Mandalas anti-stress

Le mandala évoque notre relation au monde. Il constitue un étonnant support de méditation et un espace d'expression personnelle. Colorier favorise la concentration, une respiration harmonieuse et rompt le flot de pensées qui nous assaillent. Ces 100 mandalas s'inspirent des traditions tibétaine et hindouiste tout en proposant des figures originales, plus libres. Détendez-vous et retrouvez le plaisir de créer.

Sophie Leblanc travaille aussi bien pour l'édition (jeunesse) que pour la publicité et la presse (Elle-a-paris, Muteen, Mood, Muze, 50_easy, Marie-claire, Woman magazine). Elle est l'illustratrice des Cahiers anti-stress Qi Gong parus chez Hachette Pratique.

Commentaire de CARINE de FNAC Le Mans Vous êtes stressé au bureau, accordez-vous une petite pause et sortez en douce ce coloriage de mandalas qui vous permettra de rompre quelques minutes avec les pensées moroses qui vous assaillent. Et en plus, c'est joli !

Auteur	Sophie Leblanc
Éditeur	Hachette Pratique
Date de parution	15/05/2013
ISBN	2012384757
EAN	978-2012384750
Illustration	Illustrations couleur
Nombre de pages	128
Format	30 x 21 cm