

MINDFUL DOODLING

MOTIFS REPOSANTS

Coloriage anti-stress

Nous menons tous une vie bien remplie et il est parfois difficile de ne pas oublier de prendre du temps pour soi. Le coloriage anti-stress est un excellent moyen de se détendre et d'évacuer le stress.

Ce livre vous montrera comment créer, étape par étape, vos propres motifs pour décorer les pages. Ce type de dessin améliore la concentration et peut également vous aider à mieux dormir !

Il est temps de renouer avec votre monde intérieur à l'aide de motifs reposants.

C'est parti...



Scan QR code for translations: FR/DE/ES/IT/PT/NL/SV/DA/RU/JA