

MINDFUL DOODLING

PEACEFUL PATTERNS

Ti diamo il benvenuto a Mindful Doodling!

Abbiamo tutti una vita indaffarata e a volte è difficile ricordarsi di dedicarci un po' di tempo. Mindful Doodling è un modo eccellente per rilassarsi e sbarazzarsi dello stress.

Questo libro ti mostrerà, passo dopo passo, come creare schemi di disegni tutti tuoi con cui abbellire le pagine. Questo tipo di scarabocchi meditativi è perfetto per la tua concentrazione e può aiutarti perfino a conciliare il sonno!

È ora di entrare in contatto con il tuo mondo interno fatto di schemi all'insegna della serenità.

Cominciamo...

