

MINDFUL DOODLING

PEACEFUL PATTERNS

Mindful Doodlingへようこそ！

忙しい暮らしの中で、自分だけの時間をとるのを忘れてしまがちです。Mindful Doodlingは、リラックスしてストレスを解消するのにうってつけです。

このブックを通じて、楽しく絵を描く方法を順を追って学ぶことができます。Mindful Doodlingに従って絵を描くことで、集中力が高まり、また心地よく眠りにつくことができます。

あなたの心の中に浮かぶ平穏なイメージを絵にしてください。

さあ、はじめましょう...



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