

Mandalas para Colorir 1

Sinopse 1

Este livro de mandalas para colorir apresenta uma seleção de 46 mandalas das obras 'Mandalas do Coração' e 'Mandalas do Sul da Índia', da autoria de Christian Pilastre. Sendo uma edição compacta, é ideal para levar consigo e desfrutar desta prática milenar de *mindfulness* em qualquer lugar e momento.

A mandala, ou desenho centrado, é a força da vida – a força centrífuga, que leva a criança à exploração, e a força centrípeta, que devolve o adulto à introspeção. Assim, colorir mandalas é uma atividade que favorece a concentração e a criatividade. Uma vez coloridas servem para contemplação e meditação. Esta forma de arte-terapia é muito utilizada em escolas, hospitais e outros contextos, pois não só combate o *stress* do dia-a-dia como ajuda a alcançar o equilíbrio interior, com comprovados benefícios para a saúde.



Sinopse 2

Uma seleção das 46 melhores mandalas de obras de Christian Pilastre, para o leitor se render ao poder anti-stress desta prática milenar de *mindfulness*. Um livro de formato prático e funcional.

Christian Pilastre estudou Artes Plásticas na escola de Belas Artes de Paris. Começou a familiarizar-se com as mandalas depois de passar um ano na Índia, onde regressa regularmente. Especializou-se na criação e desenho de mandalas e especializou-se no seu uso neuropedagógico.

TÍTULO: MANDALAS PARA COLORIR 1
SUBTÍTULO: ARTE-TERAPIA * LAZER ANTI-STRESS
AUTOR/ILUSTRADOR: Christian Pilastre
FORMATO: 14x14,5cm
PÁGINAS: 100
APRESENTAÇÃO: Capa mole
PESO: 130 g
ISBN: 978-989-8504-00-5
1.ª EDIÇÃO: junho 2015
PREÇO s/ IVA: 4,70 €
PREÇO c/ IVA: 4,98 €

