

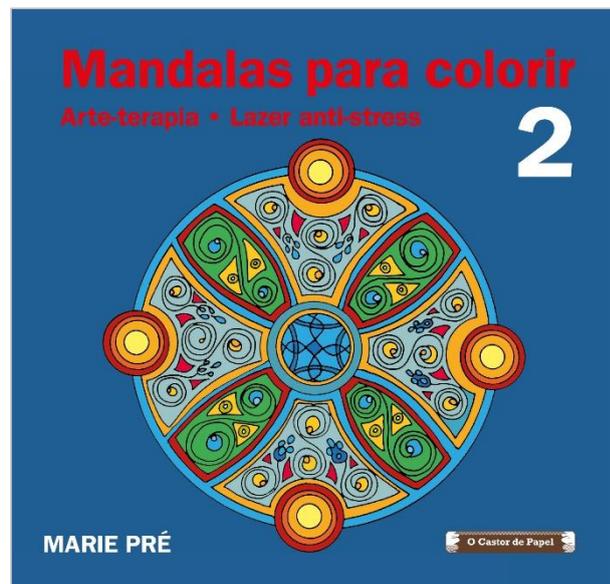
# Mandalas para Colorir 2

## Sinopse 1

Uma seleção de 46 mandalas para colorir com motivos dos cinco continentes, apresentada numa edição compacta que permite desfrutar desta prática milenar de *mindfulness* em qualquer ocasião.

A autora/ilustradora, Marie Pré, é uma reconhecida especialista no uso de mandalas em contexto neuropedagógico, tendo sido responsável por iniciar todo um movimento de reflexão sobre o «desenho centrado». A mandala é a imagem natural do movimento vital de todo o ser, é a força centrífuga que leva a criança à exploração, e a força centrípeta que devolve o adulto à introspeção.

Esta forma de arte-terapia foi primeiro aplicada em crianças em idade pré-escolar e depois noutros contextos como hospitais, asilos, lares de terceira idade ou prisões. De facto, colorir mandalas é uma atividade que favorece a concentração e a criatividade, combate o *stress* do dia-a-dia e ajuda a alcançar o equilíbrio interior, tendo por isso muitos benefícios para a saúde.



## Sinopse 2

A conceituada especialista em mandalas Marie Pré reuniu 46 mandalas multiculturais para o leitor aproveitar o poder anti-stress desta prática milenar de *mindfulness*, num livro de formato muito prático.

Marie Pré tem formação em Ciências da Educação e Psicologia, estudou técnicas de relaxamento cerebral com o grupo de Investigação de Yoga na Educação e criou a Escola Experimental de Formação, onde são partilhadas experiências e conhecimentos atuais sobre a utilização dos desenhos centrados (mandalas). Convicta de que esta “ferramenta” é uma importante porta de acesso à consciência da identidade pessoal e da vocação, Marie Pré apresenta e defende esta realidade nos seminários e conferências em que participa por todo o Mundo.

**TÍTULO: MANDALAS PARA COLORIR 2**  
**SUBTÍTULO: ARTE-TERAPIA \* LAZER ANTI-STRESS**  
**AUTOR/ILUSTRADOR: Marie Pré**  
**FORMATO: 14x 14,5 cm**  
**PÁGINAS: 100**  
**APRESENTAÇÃO: Capa mole**  
**PESO: 130 g**  
**ISBN: 978-989-96565-9-8**  
**1.ª EDIÇÃO: junho 2015**  
**PREÇO s/ IVA: 4,70 €**  
**PREÇO c/ IVA: 4,98 €**

