

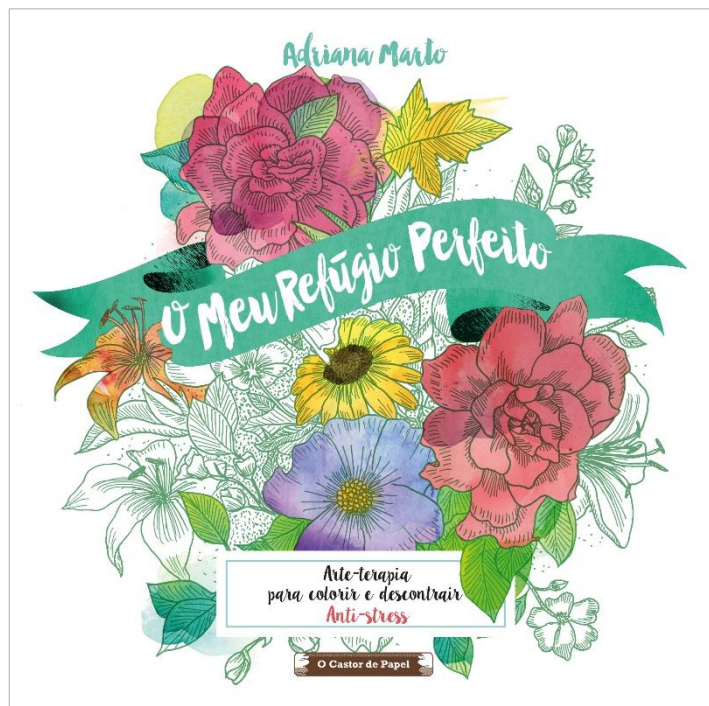
# O Meu Refúgio Perfeito

## Sinopse 1

Quantas vezes desejou poder fugir do caos à sua volta? Poder desligar-se e ter um momento só seu, durante o qual teria toda a liberdade para colorir os sonhos, os desejos e as ideias que estão guardados dentro de si há muito tempo? Algo que poderá ser possível num lugar mágico, como este livro que tem agora nas suas mãos. Nestas páginas, que certamente o encantarão pela sua beleza e originalidade, mais do que encontrar o seu refúgio, descobrirá uma nova forma de encarar a vida, dando-lhe mais cor e encontrando frases e inspirações que podem mudar a sua vida.

Colorir com atenção e concentração permitir-lhe-á desenvolver a sua criatividade e anular a ansiedade e angústia do dia-a-dia. Dedicar a sua plena atenção (*mindfulness*) a um trabalho manual relaxante e criativo é, segundo os terapeutas, a alternativa ideal para o seu bem-estar e alívio do stress. A profundidade das citações integradas nas ilustrações completarão esta sua elevação espiritual.

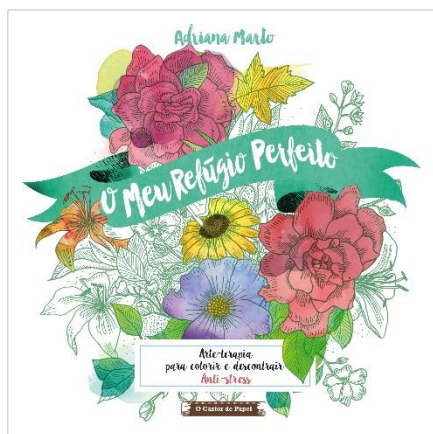
Não hesite, comece já a criar a sua própria obra de arte!



## Sinopse 2

Seja o autor da maior obra de arte: a sua vida. Dê cor à beleza à sua volta que muitas vezes passam despercebidas. Tenha momentos únicos dedicados exclusivamente a criar algo seu. Mergulhe na melhor terapia anti-stress que poderia encontrar e descubra nestas páginas a inspiração que falta no seu dia-a-dia! Ao colorir estará a criar o próprio paraíso.

ADRIANA MARTO é ilustradora e produtora de eventos. Especialista em composição natural, a jovem e reconhecida artista distingue-se pelo seu estilo marcante. Participou em importantes eventos de arte e diversas exposições e a sua página de Instagram conta com mais de 10 mil seguidores.



**TÍTULO: O MEU REFÚGIO PERFEITO**

**AUTOR/ILUSTRADOR: Adriana Marto**

**FORMATO: 18 x 18 cm**

**PÁGINAS: 96**

**APRESENTAÇÃO: Brochura**

**PESO: 220 g**

**ISBN: 978-989-8504-04-3**

**1.ª EDIÇÃO: maio 2015**

**PREÇO s/ IVA: 6,90 €**

**PREÇO c/ IVA: 7,31 €**

