



## **Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale

*Marie-Do et MarieBo*

**Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale** Marie-Do et MarieBo

 [Télécharger](#) Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l' ...pdf

 [Lire en ligne](#) Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l&#03 ...pdf

## Téléchargez et lisez en ligne **Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale Marie-Do et MarieBo**

---

142 pages

Présentation de l'éditeur

**INSPIRATION MANDALAS L'INTÉGRALE**< (La compilation des volumes 1 et 2)

### **VOTRE VIE EN COULEUR "Le coach anti-stress toujours à portée de main"**

Relaxez et détendez-vous avec la nouvelle collection **VOTRE VIE EN COULEUR** qui vous propose des "**Albums à colorier pour adultes et adolescents.**"

Échappez au stress qui mine votre vitalité au quotidien !

Ayez enfin accès chaque jour à de petites oasis de tranquillité qui vous aideront à décompresser quel que soit le moment de la journée ou le lieu où vous vous trouvez.

Ces albums sont proposés au format papier ainsi qu'au format Kindle.

Bien sûr, nous sommes conscientes que vous ne pouvez pas colorier sur un livre numérique.

C'est pourquoi vous aurez accès à un PDF téléchargeable à la fin de l'ebook format Kindle. Imprimez ce PDF autant de fois que vous le souhaitez, sur des feuilles A4, et laissez votre créativité s'exprimer !

**Attention**, il ne s'agit pas d'un simple recueil de dessins à colorier traduit de l'anglais ou de l'américain avec trois phrases banales qui vous annoncent que colorier des mandalas c'est une bonne stratégie anti-stress.

Nous avons apporté un grand soin à choisir **des illustrations** agréables ainsi que des **citations** susceptibles de vous inspirer.

Nous vous recommandons également de noter la date ainsi que les émotions du moment sur chaque page de votre album à colorier : vous disposerez ainsi d'une sorte de "**journal personnel illustré**".

De plus, vous y trouverez "**des conseils pratiques** pour colorier sans vous prendre la tête et qui vous permettront d'avoir du succès à chaque fois.

Des suggestions de crayons, de stylos feutres et de marqueurs complètent ces livres à colorier qui font office également de petit guide pratique.

Les motifs proposés prennent différentes formes : "**des mandalas, des motifs abstraits complexes, des illustrations thématiques**", il y en aura pour tous les goûts.

Lâchez prise après une longue journée de travail et partagez cette activité ludique avec vos enfants avant qu'ils aillent dormir.

Profitez de ce nouveau passe-temps pour patienter dans une salle d'attente ou quand une réunion commence en retard au bureau.

Découvrez d'autres utilisations auxquelles vous n'auriez pas songé à l'intérieur de la section : "Coloriage dépannage".

Mais vous vous demandez sûrement :

"Comment le coloriage peut-il diminuer le stress chez les adultes ?"

Quand vous vous concentrez pendant une activité de coloriage, votre attention ne peut pas se fixer en même temps sur vos problèmes. C'est un peu comme si vous preniez des mini-vacances. <

De quelle manière ? Une partie de votre cerveau qui porte le nom bizarre "d'amygdale" détecte les sources de stress mais également les sources de plaisir . Au moment de colorier, cette région de votre cerveau reçoit une petite dose de dopamine.

Des études en neuroscience ont prouvé que la stimulation de cette région de votre cerveau suscite des émotions positives qui diminuent les peurs et l'anxiété.

En vous adonnant au coloriage, vous profitez à peu de frais d'une session d'art-thérapie. Exercée pendant une courte période, cette activité peut être particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de troubles de l'attention.

À vous maintenant de vous livrer à ce passe-temps devenu tellement populaire auprès des adultes dans de nombreux pays et retrouvez votre cœur d'enfant !

Découvrez "**notre page Facebook**" et n'hésitez pas à partager vos créations avec nous.

**<https://www.facebook.com/Votre-vie-en-couleur>**

Download and Read Online Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale Marie-Do et MarieBo #1SDR7JV9C4W

Lire Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo pour ebook en ligne  
Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo à lire en ligne.  
Online Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo ebook Téléchargement PDF  
Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo Doc  
Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo Mobipocket  
Votre Vie en couleur: Inspiration Mandalas l'Intégrale par Marie-Do et MarieBo Epub

**1SDR7JV9C4W1SDR7JV9C4W1SDR7JV9C4W**