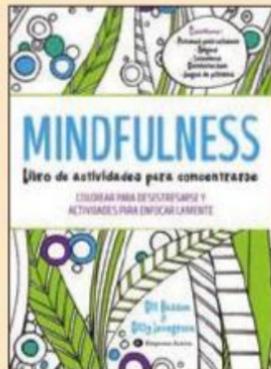


Mindfulness

Libro de actividades para concentrarse

Autora: **Gill Hasson**
Ilustradora: **Gilly Lovegrove**
Editorial: **Ediciones Urano**
Precio: **9 euros**
Páginas: **96**



Colorear para desestresarse y actividades para enfocar la mente.

De la misma autora de Mindfulness eficaz, llega el complemento ideal a ese libro. Un libro de actividades práctico para el estrés cotidiano.

Este libro de actividades de pequeño formato es ideal para llevar consigo y para ser aplicado en cualquier momento de estrés o cuando necesitamos relajarnos y concentrarnos en algún tema específico.

Con actividades diseñadas especialmente para ayudar a nuestra mente a enfocarse de lo que le interesa y abstraerse de las distracciones innecesarias.