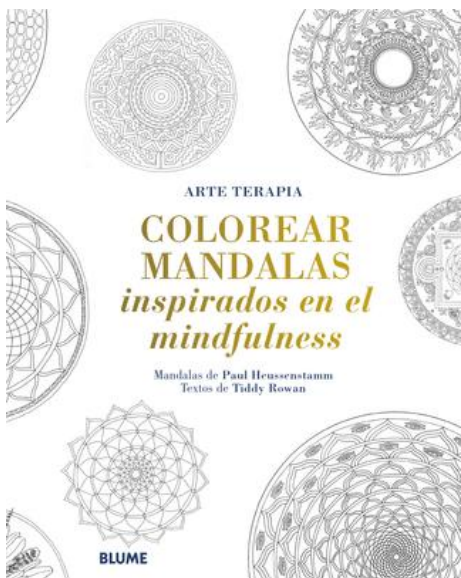




riverside
agency

Colorear mandalas inspirados en el mindfulness

Autor: Paul, Heussenstamm

MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Blume

ISBN: 978-84-9801-861-5 / Tapa dura / 80pp | 200 x 250 cm

Precio: \$ 33.900,00



Paul, Heussenstamm

Este libro contiene 33 mandalas en color y sus correspondientes plantillas en blanco y negro para colorear. Las imágenes se acompañan de citas inspiradoras y técnicas de mindfulness para enriquecer la experiencia. Los mandalas son diseños que atraen la vista hacia el centro, y de ese modo se concentra la mente. Colorear mandalas relaja la mente, el cuerpo y el espíritu; alivia el estrés y ofrece la oportunidad de explorar la propia creatividad. «Los mandalas de Paul poseen una presencia sanadora» [Eckhart Tolle, autor de El poder del ahora] Históricamente, los mandalas son formas antiguas de arte meditativo: los círculos concéntricos y simétricos están diseñados para aliviar la sobrecarga de la mente y liberar su profunda tendencia creativa y expresiva. Al concentrarse en colorear una pieza de arte, el lector se embarca en un ejercicio práctico de mindfulness, una sencilla manera de relajar la mente, el cuerpo y el espíritu al tiempo que se desarrolla el autoconocimiento de manera subconsciente, se expande la imaginación y se fomenta una sensación de bienestar. «La vida de un hombre es un círculo desde la niñez hasta la niñez, y así es en todas las cosas en que se mueve el poder. Incluso las estaciones, con sus cambios, forman un gran círculo, y siempre regresan adonde estaban. El sol sale y se pone en un círculo. La luna hace lo mismo, y ambos son redondos. Los pájaros construyen sus nidos con forma de círculo, pues tienen la misma religión que nosotros. El viento, en su enorme poder, se arremolina. El cielo es redondo, y he oído que la Tierra es redonda como una bola, y también las estrellas. Todo lo que hace el poder del mundo se hace en círculo».

Este libro contiene 33 mandalas en color y sus correspondientes plantillas en blanco y negro para colorear.