

GARABATOS TERAPEUTICOS PARA CALMAR TU MENTE

PASTOR BOJANOVICH, ISABELLA

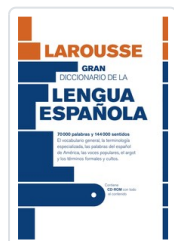
SINOPSIS

Los garabatos terapéuticos son una nueva, divertida y efectiva forma de encontrar calma con unos lápices y papel. Los ejercicios combinan diversas técnicas de relajación y meditación para ayudarnos a calmar la mente y el cuerpo, conectar con el momento presente y entrar en contacto con ese lado creativo que permite la expresión libre de nuestras emociones sin necesidad de usar palabras. Los garabatos meditativos se basan en arteterapia, yoga, mindfulness, grafología y otras prácticas que, combinadas y llevadas al papel, proporcionan maravillosos beneficios para nuestro sistema nervioso. La ansiedad y el estrés se reducen al practicar unos minutos al día, con ejercicios para: - Conectar la respiración con los trazos para conseguir un estado de calma - Despertar la creatividad y ayudar a conectar con nuestro niño interior - Serenar la mente y aliviar el estrés - Mejorar la concentración y la memoria y lograr una relajación eficaz- Crear nuevas redes neuronales para fomentar el pensamiento creativo- Liberar la expresión para hacer salir emociones reprimidas Estos ejercicios los puede practicar cualquier persona que busque nuevas formas de disfrutar de momentos de relajación, reducir el nerviosismo, los pensamientos negativos y aprender a autorregularse a través del arte y la creación. ...

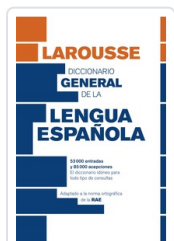


Editorial	LAROUSSE
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: PENSAMIENTO Y PRACTICA
Colección	LAROUSSE
EAN	9791387520175
Status	Disponible
Páginas	96
Tamaño	190x240x9 mm.
Peso	364
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	09/04/2025

Títulos relacionados



GRAN
DICCIONARIO DE
LA LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL