

INSPIRE-SE, RELAXE E DIGA ADEUS AO STRESS

terapia das **cores**

LIVRO DE COLORIR
— ANTI-STRESS —





A cor tem uma força imensa.

Do laranja torrado das folhas caídas no outono ao azul tranquilizador do mar tropical no verão, as cores podem evocar as nossas memórias ou os sentimentos mais significativos, gerando boa disposição e calma. É esse o objetivo deste livro.

Em cada página encontrará imagens detalhadas, nas quais se deverá concentrar pois as tarefas minuciosas têm efeitos terapêuticos — relaxam e acalmam até as mentes mais ocupadas e cansadas. Dividido em sete secções, cada uma correspondente a uma cor, este livro deve ser utilizado como lhe apeteça: pode mergulhar ao acaso numa das secções ou fazê-las todas de seguida, pela ordem que apresentamos.

Não existe uma forma certa ou errada de o usar, pois não inclui regras complicadas ou instruções confusas. Pode começar em qualquer página, colorindo ou desenhando sobre as ilustrações maravilhosas que encontrará, acrescentando a sua própria criatividade. Basta que pegue num lápis ou numa caneta e comece a criar. Vamos a isso!



RODA DA COR



CORES QUENTES

Laranjas, vermelhos e amarelos são cores quentes, associadas a calor e luz. São fogosas e impactantes.

CORES FRIAS

Azuis, verdes e violetas são cores frias, associadas ao céu e a água. São relaxantes e suavizantes.





VERMELHO

O vermelho é uma cor de contrastes. É o tom do amor e do desejo, mas também tem um toque pungente, fogueiro. Calor, fúria, perigo e sangue: o vermelho é apaixonante, corajoso e dá-nos energia.

COR COMPLEMENTAR:

VERDE







terapia
das **cores**
LIVRO DE COLORIR
— **ANTI-STRESS** —



A cor é terapêutica. Desenhar e colorir ilustrações maravilhosas, de grande beleza e tons vibrantes, é uma atividade que liberta o stress e relaxa. Este livro está dividido em sete secções, cada uma correspondendo a uma cor. Escolha a que mais lhe agrada e complete as imagens deslumbrantes, com padrões elegantes e pormenores elaborados, que lhe oferecerão momentos de prazer e o libertarão das preocupações do dia a dia.

Expresse a sua criatividade, crie as suas próprias obras de arte e desfrute de uma experiência relaxante e única.



Veja o vídeo de apresentação deste livro.

www.vogais.pt

v o g a i s

com todas as letras

ISBN 978-989-8491-84-8



9 789898 491848

Arte Terapia

INSPIRE-SE, RELAXE E DIGA ADEUS AO STRESS