

MIRELLA SPINELLI

# UM REINO DE CORES

LIVRO  
DE  
COLORIR  
ANTIESTRESSE

ARTE  TERAPIA

# Resumo de Um Reino de Cores. Livro de Colorir Antiestresse

Existem inúmeros estudos psicológicos que comprovam os benefícios de usar a criatividade – desde reduzir o stress, minimizar a depressão, e até melhorar a confiança e autoestima. O simples prazer de um livro de colorir ajuda todos esses processos, com a vantagem adicional de produzir algo bonito.

Dentro destas páginas, você encontrará animais lindamente ilustrados à espera de algumas cores. Então relaxe, limpe sua mente, deixe o seu lado criativo fluir e entregue-se à experiência única de colorir.

E acima de tudo: divirta-se!

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)