



BYE BYE STRESS!

Prendi un respiro profondo e dimentica per un attimo tutto quello che oggi ha richiesto la tua attenzione.

Apri una pagina di questo libro e perditi nei giochi che ti proponiamo, per uscire dalla routine e scappare per un po' di tempo dalla frenesia della vita quotidiana.

Che sia quindi una pagina da colorare, delle frasi motivazionali da scoprire, curiosi labirinti da attraversare o giochi di colpo d'occhio, prenditi un po' di tempo per te, per "staccare la spina" in un modo diverso.

In altre parole questo vuole essere un libro "zen", che ti permetterà di affrontare interessanti e stimolanti sfide ludiche, ma ti concederà anche rilassanti momenti in cui lasciar la mente libera di vagare, mentre matite e pennarelli scorrono sul foglio tra un mandala da colorare e una cornicetta da completare.

Una menzione particolare al gioco del Mai Quattro, che meglio di qualsiasi altro rappresenta lo spirito di questo libro: un vero mantra ludico.

Se ancora non lo conosci, corri subito a provare qualche schema: siamo certi che te ne innamorerai e ne cercherai ancora!