



Livre

Auteur(s) : Delaime, Claire (Auteur)

Titre(s) : DIY thérapie : 13 créations pour lâcher prise et se détendre / Claire Delaime.

Editeur(s) : Paris : Mango pratique, 2017.

Collection(s) : (Créa thérapie).

Résumé : Il suffit de faire avec ses mains pour se sentir bien ! Le DIY nous permet un contact avec la matière, de créer et de prendre du temps pour nous. Le bonheur est aussi simple que ça : se poser, prendre son matériel préféré et créer. Ce livre vous permettra d'explorer tout le bien-être procuré par le DIY en vous proposant : 13 modèles simples pour vous évader : mur végétal, bougies en ciment, mobile astral... 13 exercices de bien-être en relation avec chaque modèle, à réaliser pendant vos moments privilégiés passés à créer : automassages, visualisation positive, rangement... De nombreuses photos de pas à pas et les astuces des auteurs, pour une véritable DIY thérapie !.

Sujet(s) : Loisirs créatifs

Indice(s) : 745.5



Exemplaires

Corps Nuds Adulte

Documentai 745.5 DEL prêt normal En rayon
re

Livre