



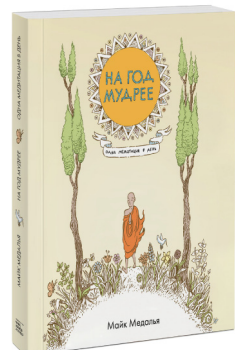
## ОДНА МЕДИТАЦИЯ В НЕДЕЛЮ

Философская раскраска, которая вдохновит и поможет практиковать осознанность каждый день. Целый год. Медитируйте, размышляйте над мудрыми цитатами мыслителей — от Ганди до Рузвельта — и погружайтесь в поток мыслей, раскрашивая иллюстрации блогера Huffington Post Майка Медaglia.

52 иллюстрированных медитации вдохновят вас и помогут остановиться, сфокусироваться и расслабиться. Раскрашивайте, изучайте вдохновляющие цитаты, наслаждайтесь творчеством и состоянием потока. Вырезайте любимые страницы и цитаты, любуйтесь результатом своего творчества и делитесь с друзьями!

Делитесь своим творчеством:  
выкладывая фотографии ваших работ и ставьте тег  
**#нагодмудрее** и **#миф\_раскраски**!

Мы в инстаграмм: **# @miftvorchestvo**



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

