



## Estime de soi et confiance

Les mandalas « estime de soi et confiance » nous proposent de faire un cheminement jusqu'au centre de nous, afin de prendre conscience de la grande force intérieure qui nous habite et de l'utiliser pour engendrer une nouvelle dynamique positive dans notre vie. Le mandala est un outil précieux pour reprendre contact avec notre moi profond et nous reconnecter avec notre source intérieure de lumière, afin d'y puiser les énergies nécessaires à notre évolution et croissance personnelle. Colorier des mandalas favorise la détente et la concentration en harmonisant le corps et l'esprit.

**Auteur** Joane Michaud  
**Éditeur** Ada Eds  
**Date de parution** décembre 2008  
**Illustration** Illustrations couleur