



ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ
ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ
ΦΥΣΗ





ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.



CRÉDITS

Couverture : © Yoko Design/Shutterstock.com Intérieur : p. 1 : © Markovka /Shutterstock.com ; p. 2 : © Yuliya Koldovska /Shutterstock.com ; p. 3 : © Lola Tsvetaeva /Shutterstock.com ; p. 4 : © smilewithjul/Shutterstock.com ; p. 5 : © karakotsya/Shutterstock.com ; p. 6 : © karakotsya/Shutterstock.com ; p. 7 : © karakotsya /Shutterstock.com ; p. 8 : © nikit_a/Shutterstock.com ; p. 9 : © greenga/Shutterstock.com ; p. 10 : © helissente/Shutterstock.com ; p. 11 : © Maaik Boot/Shutterstock.com ; p. 12 : © Markovka/Shutterstock.com ; p. 13 : © Emila/Shutterstock.com ; p. 14 : © Kynata/ Shutterstock.com ; p. 15 : © Inna Ogando/Shutterstock.com ; p. 16 : © Helga Pataki/Shutterstock.com ; p. 17 : © Markovka/Shutterstock.com ; p. 18 : © hoverfly/Shutterstock.com ; p. 19 : © hoverfly/Shutterstock.com ; p. 20 : © Maria_Galybina /Shutterstock.com ; p. 21 : © Maria_Galybina/Shutterstock.com ; p. 22 : © Maria_Galybina/Shutterstock.com ; p. 23 : © Maria_Galybina/Shutterstock.com ; p. 24 : © Markovka/Shutterstock.com ; p. 25 : © FCks/Shutterstock.com ; p. 26 : © OlgaLis/Shutterstock.com ; p. 27 : © svaga/Shutterstock.com ; p. 28 : © Vasilyeva Larisa/Shutterstock.com ; p. 29 : © GarryKillian/Shutterstock.com ; p. 30 : © Anna Paff/Shutterstock.com ; p. 31 : Anna Paff/Shutterstock.com ; p. 32 : © balabolka/Shutterstock.com ; p. 33 : © nafanya241/Shutterstock.com ; p. 34 : © Oksancia/ Shutterstock.com ; p. 35 : © Oksancia/Shutterstock.com ; p. 36 : © Tashile/Shutterstock.com ; p. 37 : © Anna Paff/Shutterstock.com ; p. 38 : © Roberto Castillo/Shutterstock.com ; p. 39 : © Oksancia/Shutterstock.com ; p. 40 : © Alena Serdiukova/Shutterstock.com ; p. 41 : © Yudina Anna/Shutterstock.com ; p. 42 : © amirage/Shutterstock.com ; p. 43 : © Droit d'auteur : Anna Paff/Shutterstock.com ; p. 44 : © Goodreason/Shutterstock.com ; p. 45 : © GarryKillian/Shutterstock.com ; p. 46 : © art_of_sun/Shutterstock.com ; p. 47 : © Gorbash Varvara/Shutterstock.com ; p. 48 : © 100ker /Shutterstock.com ; p. 49 : © daniana/Shutterstock.com ; p. 50 : © Curly Pat/Shutterstock.com ; p. 51 : © Yoko Design/Shutterstock.com ; p. 52 : © LenLis/Shutterstock.com ; p. 53 : © elyomys/Shutterstock.com ; p. 54 : © smilewithjul/Shutterstock.com ; p. 55 : © Anna Paff/Shutterstock.com ; p. 56 : © Anna Paff/Shutterstock.com ; p. 57 : © MarushaBelle/ Shutterstock.com ; p. 58 : © Vikpit/Shutterstock.com ; p. 59 : © tets/Shutterstock.com ; p. 60 : © Curly Pat/Shutterstock.com ; p. 61 : © Akсенenko Olga/Shutterstock.com ; p. 62 : © Maria Zwonkova/Shutterstock.com ; p. 63 : © AnastasiaSonne /Shutterstock.com ; p. 64 : © Vikpit/Shutterstock.com ; p. 65 : © Olga Zakharova/Shutterstock.com ; p. 66 : © anfisa focusova/Shutterstock.com ; p. 67 : © DeMih/Shutterstock.com ; p. 68 : © Hulinska Yevheniia/Shutterstock.com ; p. 69 : © KseniyaT/ Shutterstock.com ; p. 70 : © veron_ice/ Shutterstock.com ; p. 71 : © karakotsya/Shutterstock.com ; p. 72 : © Milta/Shutterstock.com.

INSPIRATION NATURE – 70 COLORIAGES ANTI-STRESS

Από τις Εκδόσεις Dessain et Tolra/Larousse, Γαλλία 2014

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ: ΦΥΣΗ**

© Dessain et Tolra/Larousse, 2014

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2015

ISBN: 978-618-01-1427-0

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr



ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ
ΤΟ ΣΤΡΕΣ
ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ
ΦΥΣΗ
70 ΕΙΚΟΝΕΣ

Πώς μπορείτε να ξεχάσετε τα καθημερινά μικροπροβλήματα;
Για να ξαναβρείτε τον εαυτό σας και να ανακινήσετε την ενέργειά σας,
αφιερώστε στα χρώματα και στη ζωγραφική. Επιλέξτε τυχαία μια
από τις εικόνες αυτού του μπλοκ, εμπνευσμένες από τον μαγικό
κόσμο της φύσης. Δεν υπάρχουν κανόνες. Πάρτε μαρκαδόρους,
ξυλομπογιές, κηρομπογιές, πεννάκια σε ό,τι χρώμα θέλετε
και αφιερώστε. Σιγά σιγά οι εικόνες θα πάρουν ζωή
και θα σας αγκαλιάσει η απόλυτη ηρεμία.

5 με 10 λεπτά ενασχόλησης την ημέρα
με τη ζωγραφική αρκούν
για να παραμείνετε... ζεν!



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-1427-0



9 786180 114270

ΚΩΔ. ΜΗΧΙΣΗΣ: 17571