

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

# santé

magazine.fr

Abonnez-vous

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

ACCUEIL &gt; MÉDECINES &gt; COLORIAGE POUR ADULTE : L'ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE DE L'ÉTÉ

Sur le même sujet

6 exercices de méditation pour les vacances

Yoga : quels exercices pour se détendre ?

0 réaction

réagir

Imprimer

partager

## Coloriage pour adulte : l'activité bien-être de l'été

RSS



### Mandalas, vitraux, monuments, paysages... Les cahiers de coloriage pour adultes fleurissent dans les librairies. Et si cette nouvelle activité permettait de lâcher prise ?

On pensait que le coloriage était réservé aux enfants. Erreur. De plus en plus d'adultes s'y adonnent avec plaisir, comme un retour en enfance.

**Colorier est une activité accessible à tous, et dans laquelle on ne recherche pas à réaliser de performance, ce qui rassure. Colorier apporte également de la détente et peut être comparé à une forme de méditation.**

**Lorsque l'on colorie, on est dans l'ici et le maintenant, entièrement à ce que l'on fait,** et on ne pense à rien d'autre. Le fait de voir la progression de son travail et l'œuvre finale réalisée apporte une certaine satisfaction, et parfois même de la fierté.

**Colorier sans dépasser demande aussi d'effectuer un travail de concentration qui évite toute dispersion de l'esprit,** et qui amène à se recentrer sur soi. On n'est plus, comme en cas de stress, dans l'injonction du "il me reste à faire ça et ça" ou bien encore dans la rumination du "j'aurai dû faire ça..."

Selon son humeur, lors de l'achat du coloriage, **on s'orientera peut-être plus vers un mandali si on ressent le besoin d'effectuer un retour sur soi, ou vers de fleurs, un paysage si l'on souhaite s'évader.** Et si chacun a son coloriage, c'est une activité de détente que l'on peut partager en famille, avec ses enfants, pendant les vacances.

Accouchement : la péridurale réduit le risque de dépression post-partum

Auteur: Catherine Alliotta, sophrologue | Publié le 04.07.2014



Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ok

En savoir plus

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

**Sur le même sujet**



6 exercices de méditation pour les vacances



Yoga : quels exercices pour se détendre ?



Quels sont vos talents cachés ?



Se rendre disponible pour les vacances

**Dans la même rubrique**



Le Viagra pourrait être la solution pour lutter contre le paludisme



Jambes lourdes : 5 solutions pour favoriser le retour veineux



Carte de France des pollens 2015 : surveillez votre risque allergique



Le collagène pourrait être utilisé pour limiter les hémorragies

Offre d'abonnement : Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €



**Appartements neufs Rueil**

A Rueil Malmaison proche du RER A, appartements du studio au 5p. Cliquez ici



**Investir dès 122€/mois**

Moins de 55 ans? Grâce à la nouvelle Loi PINEL, 0€ d'impôt pendant 12 ans



**Meetic N°1 des Rencontres**

Consultez les profils de célibataires dans votre ville. Inscription Gratuite !



**Assurance auto dès 21 € !**

Assurez votre véhicule en tous risques dès 21€/mois! 2 mois offerts !

Publicité Ligatus

**Régissez aux articles et participez aux échanges de la communauté**  
**Créez gratuitement votre compte**

- Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé
- Je partage mon expérience avec d'autres patients
- Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine
- Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

**Vous avez déjà un compte**

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

S'identifier

Suivez-nous :

Abonnez-vous

adresse email

OK

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE



CALCULEZ VOTRE IMG



CALCULEZ VOS BESOINS JOURNALIERS



CALCULEZ VOTRE IMC



AUTO-DIAGNOSTIC

Mentions légales - CGU - Publicité - Plan du site - Contact - Désabonnement au magazine

Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ok

En savoir plus