

Zen Thérapie

Le **zentangle R** est une méthode de dessin simple, relaxante et amusante

Le mot zentangle est composé du mot "zen" pour le côté relaxant et du mot "tangle" qui signifie emmêler.

Avec cette méthode, on reste dans le non jugement, l'acceptation de sa création telle qu'elle est, sans la juger négativement.

Atelier proposé par Marie-Christine les mardis de 10H30 à 11H30 à la MDH Anatole France (tous les 15J). Prochain atelier le mardi 19 Novembre

Il suffit d'avoir du papier blanc, des feutres noirs de différentes épaisseurs, quelques feutres couleurs

Quelques exemples de nos dernières créations :

