



## Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirante favorisant la pleine conscience

*Jane Marbaix*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirante favorisant la pleine conscience Jane Marbaix

 **Telecharger** [Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirant...pdf](#)

 **Lire en Ligne** [Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspir...pdf](#)

# **Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirante favorisant la pleine conscience**

*Jane Marbaix*

**Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirante favorisant la pleine conscience** Jane Marbaix

## Téléchargez et lisez en ligne Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirante favorisant la pleine conscience Jane Marbaix

---

128 pages

Extrait

Qu'est-ce que le Zentangle ?

«Le Zentangle est une méthode facile à apprendre, relaxante et amusante permettant de créer de superbes dessins à l'aide de motifs structurés.»

Ainsi, Maria Thomas et Rick Roberts, les créateurs du Zentangle, décrivent-ils leur méthode. Maria est une artiste lettrée de talent, tandis que Rick, qui après avoir été moine pendant 17 ans, est l'élément zen de ce duo. Maria est particulièrement calme lorsqu'elle travaille et qu'elle est profondément concentrée sur ce qu'elle fait. Ensemble, ils ont créé des motifs et les ont décomposés en étapes faciles à reproduire de façon à ce que chacun -artiste ou non - puisse réaliser de superbes images. La méthode Zentangle était née.

«Tout est possible, un trait à la fois» est devenu l'une des devises du Zentangle, une philosophie qui a permis à de nombreuses personnes de connaître les bienfaits de cette pratique artistique enthousiasmante. Ma propre expérience Zentangle a débuté lorsque je me suis rendue aux États-Unis pour rencontrer et apprendre auprès de Rick et de Maria. J'avais pour objectif de retirer un maximum d'enseignements de cette visite.

M'apercevant que je pouvais moi aussi partager mon plaisir, j'ai décidé d'enseigner à mon tour en organisant cours et ateliers.

Le Zentangle est plus qu'une forme d'art. Très apaisant, il aide à réduire le stress et procure énormément de plaisir. Cet ouvrage témoigne de la simplicité et de l'accessibilité de cette méthode. Il est tout à fait possible d'obtenir de jolis résultats même en n'ayant aucun talent pour le dessin. Le Zentangle a l'heureuse faculté de révéler l'artiste qui sommeille en chacun. L'une des clés consiste à prendre son temps. Procédez doucement et détendez-vous. Concentrez-vous sur l'instant présent, et non sur le résultat. Le voyage est ce qui importe, pas la destination.

(...) Présentation de l'éditeur

La méthode Zentangle permet d'exploiter sa créativité d'une manière amusante, novatrice et relaxante. Suivez pas à pas les instructions de Jane Marbaix, professeur certifiée Zentangle, et réalisez de superbes oeuvres combinant des formes, des motifs et des lignes répétitifs. Vous découvrirez aussi comment utiliser vos dessins pour personnaliser des objets décoratifs, des cartes ou des boîtes, et comment vous servir de pochoirs et de tampons pour élaborer nombre de projets aussi superbes qu'originaux.

La méthode Zentangle est accessible à tous, quel que soit votre niveau. Cette forme d'art qui ne requiert ni talent artistique ni fournitures coûteuses vous ouvrira la voie de la créativité et de la pleine conscience.

- ° Des instructions faciles expliquées pas à pas
- ° Des motifs et des dessins sublimes inspirants et relaxants
- ° Des projets inspirants et relaxants

Download and Read Online Les bases du Zentangle : Une méthode de dessin inspirante favorisant la pleine conscience Jane Marbaix #GFA40XLCUDS

Lire Les bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix pour ebook en ligneLes bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix à lire en ligne.Online Les bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix ebook Téléchargement PDFLes bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix DocLes bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix MobipocketLes bases du Zentangle : Une méthode de dessn inspirante favorisant la pleine conscience par Jane Marbaix EPub

**GFA40XLCUDSGFA40XLCUDSGFA40XLCUDS**