



il **Gruppo Artistico Melzese** con il
patrocinio del Comune di Melzo
presenta

Classi di Metodo Zentangle®

Il metodo Zentangle®, creato da Rick Roberts e Maria Thomas 20 anni fa, è un modo semplice e rilassante per creare immagini astratte, basate su semplici modelli, attraverso il gesto grafico.

Permette di entrare in uno stato di alta concentrazione (consapevolezza) e promuove il rilassamento, in un clima giocoso e di sperimentazione che non richiede competenze previe di disegno.

E' utilizzabile dai 7 anni di età (in alcuni casi è stato utilizzato anche con bambini più piccoli) e recenti studi hanno dimostrato che il metodo aiuta a diminuire lo stress e l'autocritica, ad aumentare il senso di autoefficacia e la capacità di regolare le emozioni.

Negli incontri partiremo da tessere più semplici per ampliare man mano la conoscenza dei diversi aspetti.

Materiale per la classe fornito dall'insegnante



Ogni primo e terzo lunedì del mese a partire dal 18 /11/ 2024

Orario 18-20

prima lezione di prova gratuita

Pacchetto di 4 incontri 60€

Spazio Artistico "El Gufo"

via fratelli Bandiera 9 - Melzo

Per informazioni e iscrizioni:

Sara Ciapponi CZI-EU7

sara@presentangle.it

340.48.00.720

Si ringrazia la famiglia Malingegno

