

CORSO DI ZENTANGLE®

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Lo Zentangle® è un approccio al disegno, che passo dopo passo aiuta a riattivare il nostro lato creativo e a far riposare quello razionale. Inoltre riduce l'ansia, esalta la creatività, aumenta la capacità di concentrazione, procura soddisfazione e benessere.



Il Metodo Zentangle® è un modo facile da imparare, rilassante ed divertente per creare belle immagini disegnando schemi strutturati, chiamati *Tangle*, concentrandosi su un tratto alla volta in una sequenza ripetitiva facile da realizzare. In ogni lezione disegneremo tessere di piccolo formato, che formeranno un bellissimo mosaico: apprezzare ed essere grati per le belle immagini create costituiscono la parte *zen* del Metodo.

Adatto a chi ha riempito fogli di scarabocchi, a chi non sa disegnare neanche quelli, a chi dice di non aver immaginazione, a chi ne ha fin troppa, a chi dipinge o disegna già, a chi ha pensieri e a chi non ne ha, a chi vuole far riposare la mente.

Durante questo primo ciclo di incontri sperimentaremo il metodo Zentangle realizzando tessere bianche con inchiostro nero, tessere nere con inchiostro bianco, e poi inseriremo il colore. La matita ci servirà per dare spessore, importanza o luce ai Tangle utilizzati.

LAURA ROSSI DORIA

Sono laureata in Architettura e durante gli studi ho imparato ad amare il disegno tecnico, l'inchiostro nero di china, la precisione e la ripetizione dei moduli. Allo stesso tempo, ho imparato ad apprezzare le eccezioni ed i particolari che rendono un'opera, unica ed irripetibile.

Ho un passato sportivo, il nuoto da bambina e poi la pallavolo, iniziata con la Sportidea, quando la Sportidea ha iniziato...

In Sportidea sono diventata insegnante di nuoto e per alcuni anni ho aiutato i più giovani ad amare l'acqua.

Poi la pallavolo, gli studi, la mia nuova famiglia, i figli e nuove sfide mi hanno portato prima fuori città, poi all'estero, allontanandomi dalle mie radici ma offrendomi esperienze uniche.

Ritorno ora in Sportidea per proporre questa nuova attività che mi ha entusiasmato, al punto di diventare Insegnante Certificata del Metodo Zentangle (**CZT™**), una delle poche in Italia!

Nello **Zentangle®** ho ritrovato tutto quanto ed anche di più...

...ho ritrovato il disegno, le ripetizioni, le eccezioni...

...la voglia di *far* bene, la voglia di *star* bene, lo spirito di collaborazione, il lavoro di squadra...

... ho capito che si può disegnare anche senza avere un progetto in testa, che la creatività è dentro ciascuno di noi e bisogna solo lasciarla libera di esprimersi,

ma soprattutto posso fare tutto nello stesso momento: con lo Zentangle disegno, mi sento bene, mi rilasso e mi diverto!

Ora condivido questa passione con tutti coloro che hanno voglia di fare una pausa dagli impegni quotidiani, concentrando la propria attenzione su un tratto alla volta, fino alla completamento di una tessera... *Anything is possible one stroke at a time™* ... tutto è possibile un tratto alla volta™.

MATERIALI FORNITI

Tessere.

COSA PORTARE

Voi stessi e la vostra curiosità.

Per il CORSO BASE e le LEZIONI a TEMA aperte a tutti servono:

Una matita, possibilmente B o 2B,

Due sfumini o due cotton fioc,

Una penna nera a punta fine 0.1-0.3 oppure a punta di plastica

Una penna gel bianca,

Una matita di gesso bianca

Penne colorate a punta fine 0.1-0.3 e/o penne colorate gel.

Per il CORSO AVANZATO e le lezioni del CICLO TORINO aperte a chi ha già frequentato il Corso Base, oltre al materiale di cui sopra serviranno altri colori. Le specifiche saranno date direttamente ai corsisti interessati a proseguire.

Su richiesta il materiale potrà essere procurato dall'insegnante, il costo è di 10-15€, a seconda del corso frequentato.

ALTRE INFORMAZIONI

Per maggiori informazioni sul metodo Zentangle visita il mio sito calitangle.com