

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 prelie di disegno.

Questo gruppo è pensato per gli adulti 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



Il lunedì a cadenza quindicinale - a partire dal 20/10/ 2025

Orario 18-20

lezione introduttiva gratuita il 6/10/2025

Pacchetto di 4 incontri 60€

Spazio Artistico "El Gufo"

via fratelli Bandiera 9 - Melzo

Per informazioni e iscrizioni:

Sara Ciapponi CZT-EU7

sara@zentangle.it

340.48.00.720

Si ringrazia la famiglia Malingegno

