



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



**Il lunedì a cadenza quindicinale a partire dal 13/1/2025**

**Orario 18-20**

**lezione introduttiva gratuita il 3/2/2025**

**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

