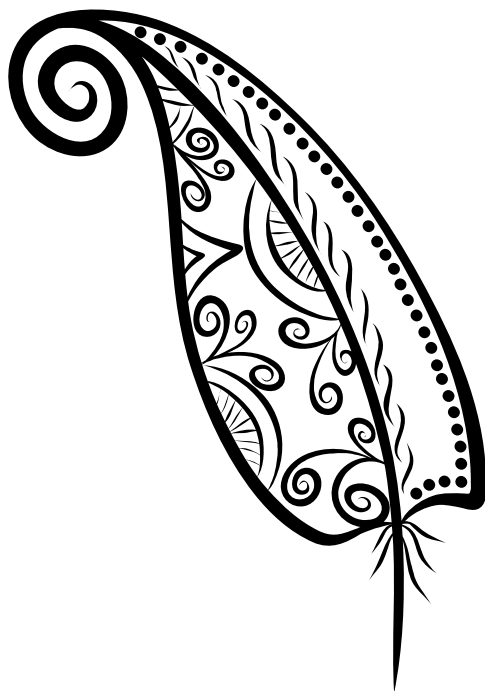


Coloriages

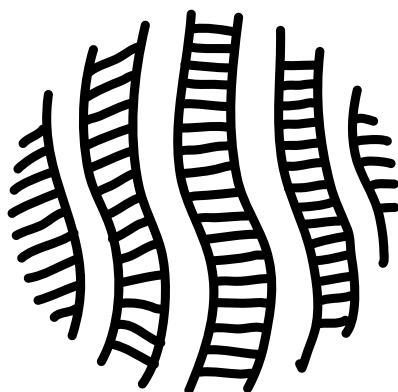
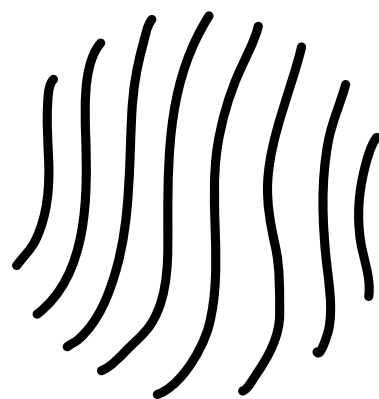
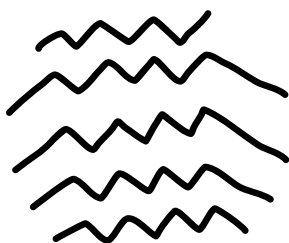
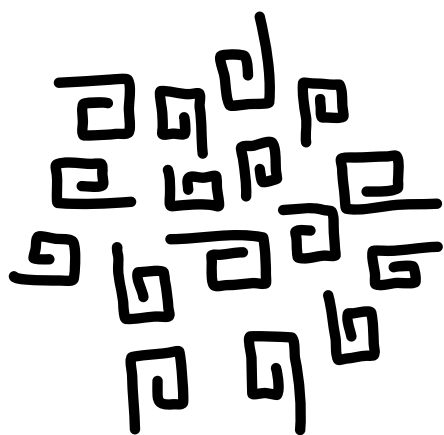
qui ont du sens



À la découverte du Zentangle

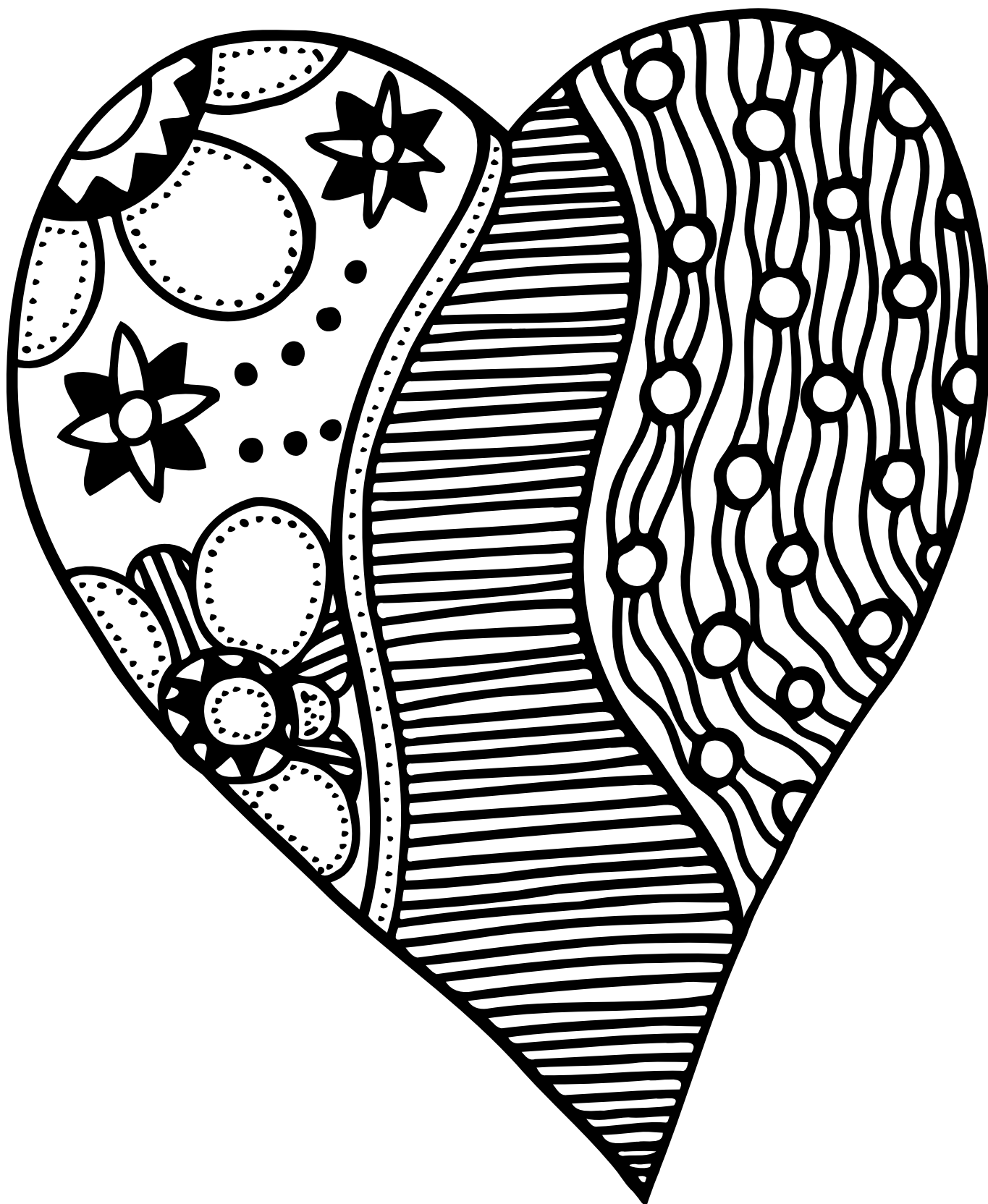
QU'EST-CE QUE LE ZENTANGLE ?

Pour mêler détente et créativité, rien de tel que cette méthode de gribouillage qui nous invite à répéter les mêmes formes encore et encore. Tu as ici quelques exemples de motifs que nous pouvons répéter à l'infini sur une feuille, une nouvelle façon de faire de l'art tout en s'amusant !



QU'EST-CE QUE LE ZENTANGLE ?

Pour t'aider, voici pour débiter des formes déjà remplies, tu n'as plus qu'à les colorier pour te familiariser avec ces motifs et cette méthode méditative.



QU'EST-CE QUE LE ZENTANGLE ?

Tu vois c'est plutôt facile ! Tu choisis une forme, ici la main, que tu remplis de motifs et colorie comme tu le souhaites.



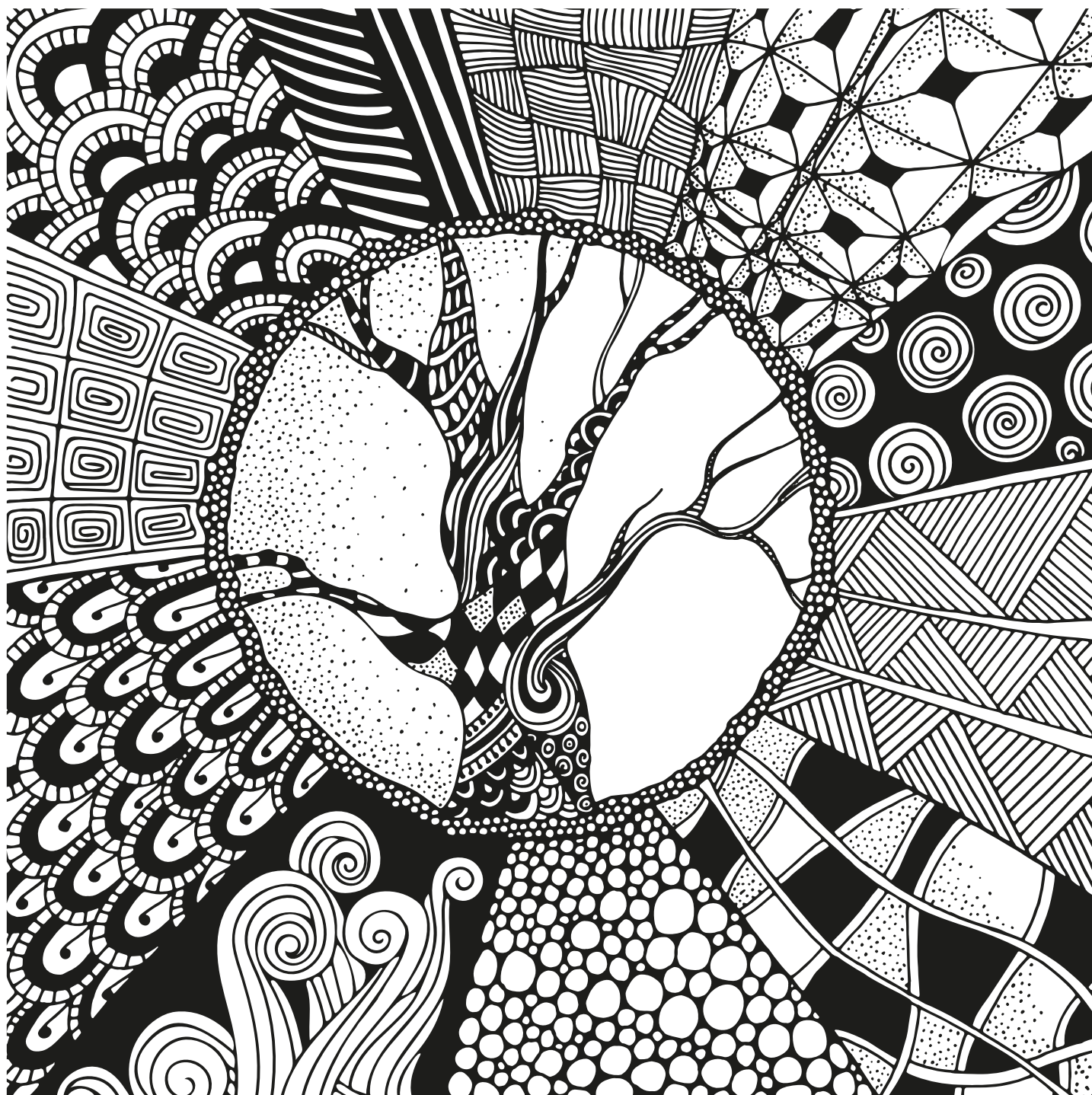
QU'EST-CE QUE LE ZENTANGLE ?

Tu vois c'est plutôt facile ! Tu choisis une forme que tu remplis de motifs. C'est un exercice qui t'apaisera et que tu pourras faire sans réfléchir ni maîtriser une technique particulière !



QU'EST-CE QUE LE ZENTANGLE ?

Tu vois toutes les formes que tu peux dessiner et inventer à l'infini ?
Ici tu pourras colorier tout ce que tu vois.



ZENTANGLE À COMPLÉTER

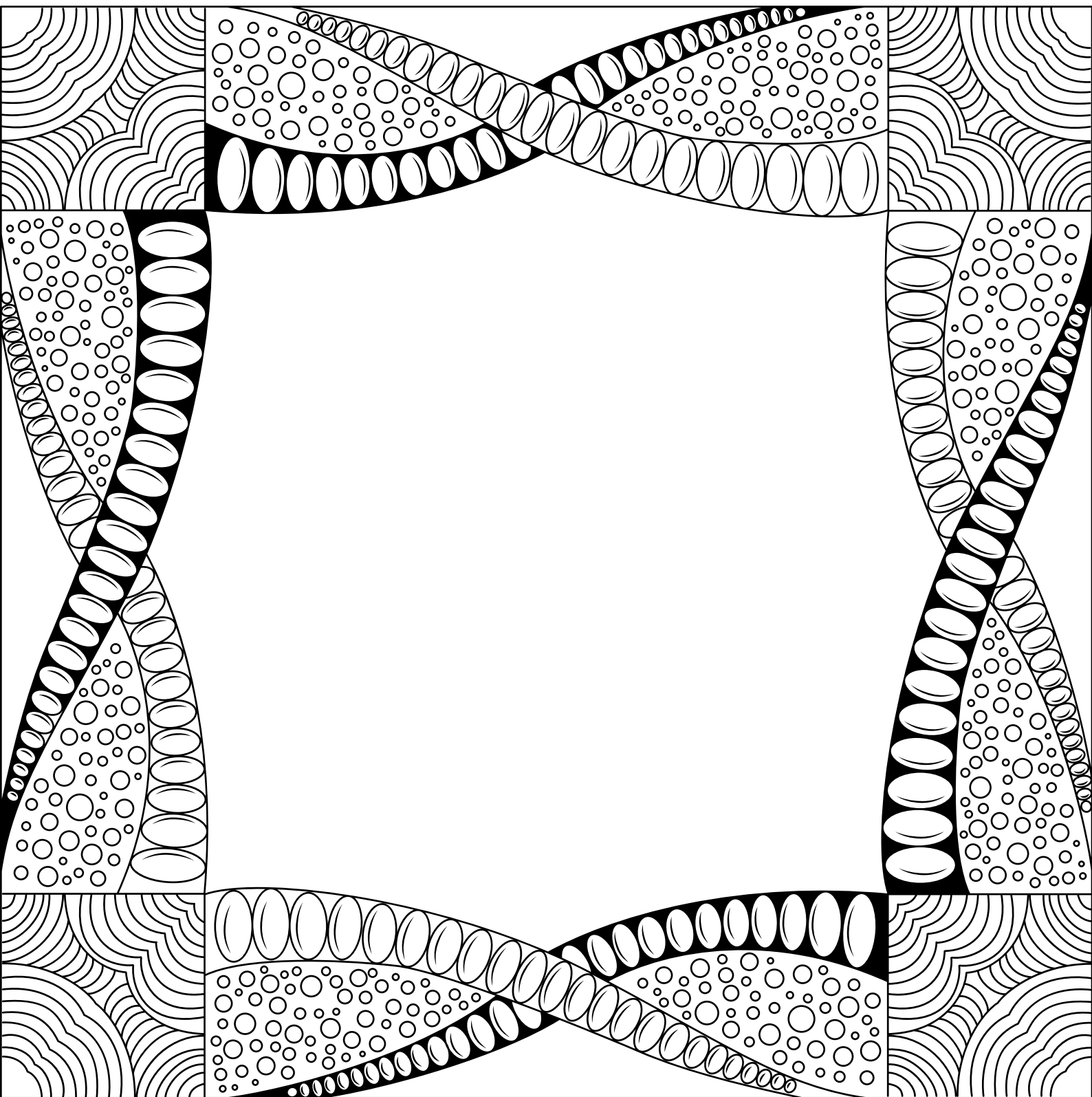


À toi de dessiner les formes représentées ici.
Voici des exemples de lignes avec des motifs différents que l'on retrouve souvent dans les zentangle. Entraîne-toi à les reproduire encore et encore, ça te servira pour la suite !



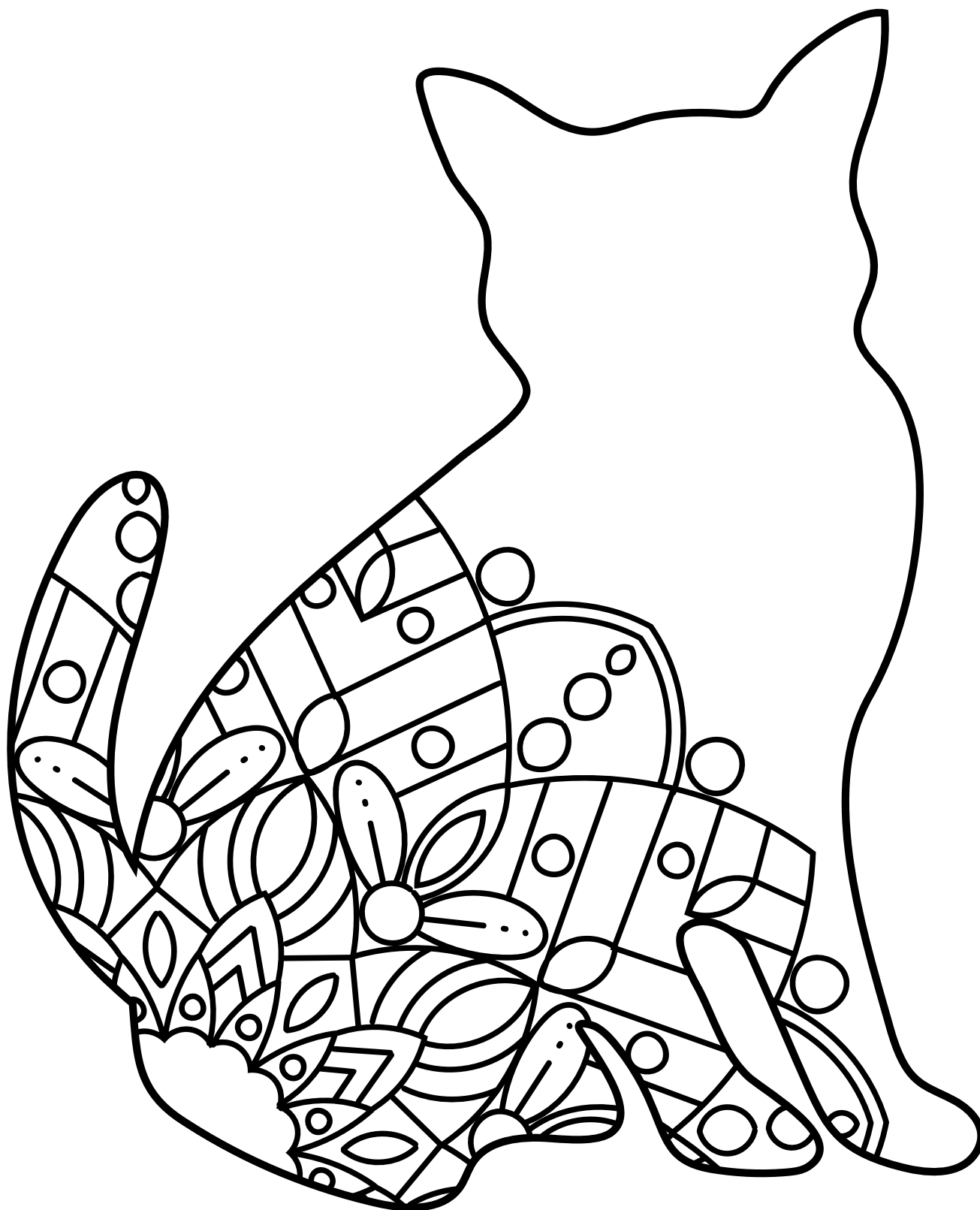
ZENTANGLE À COMPLÉTER

Tu as pu t'entraîner en coloriant les dessins précédents, je te laisse maintenant continuer ce dessin en trouvant tes formes et tes motifs. Reste simple, cet art nous rappelle l'importance de la simplicité pour trouver notre bonheur !



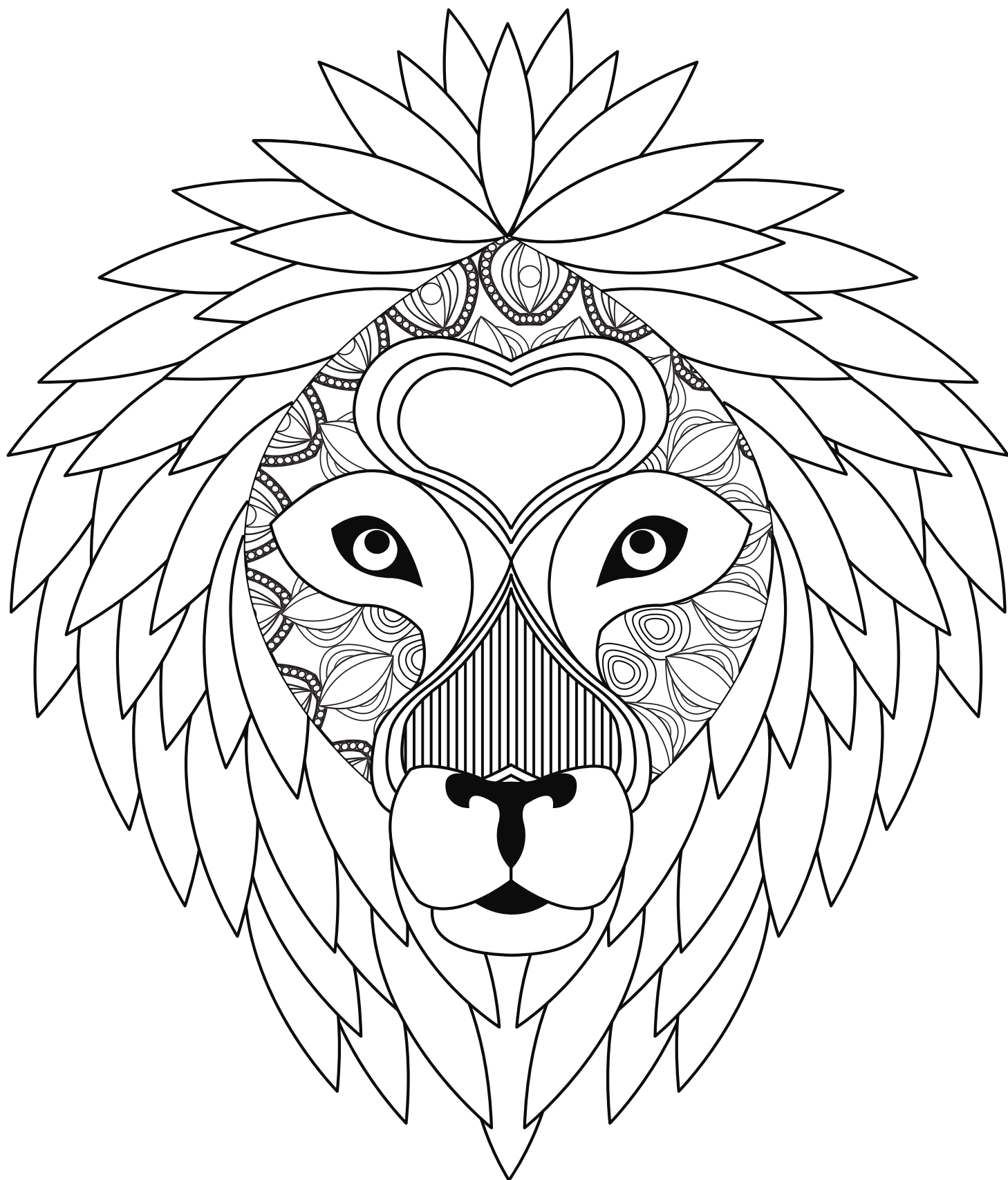
ZENTANGLE À COMPLÉTER

Après le carré, nous pouvons poursuivre sur une autre forme, celle d'un chat ! À toi de jouer et d'inventer le reste du dessin !



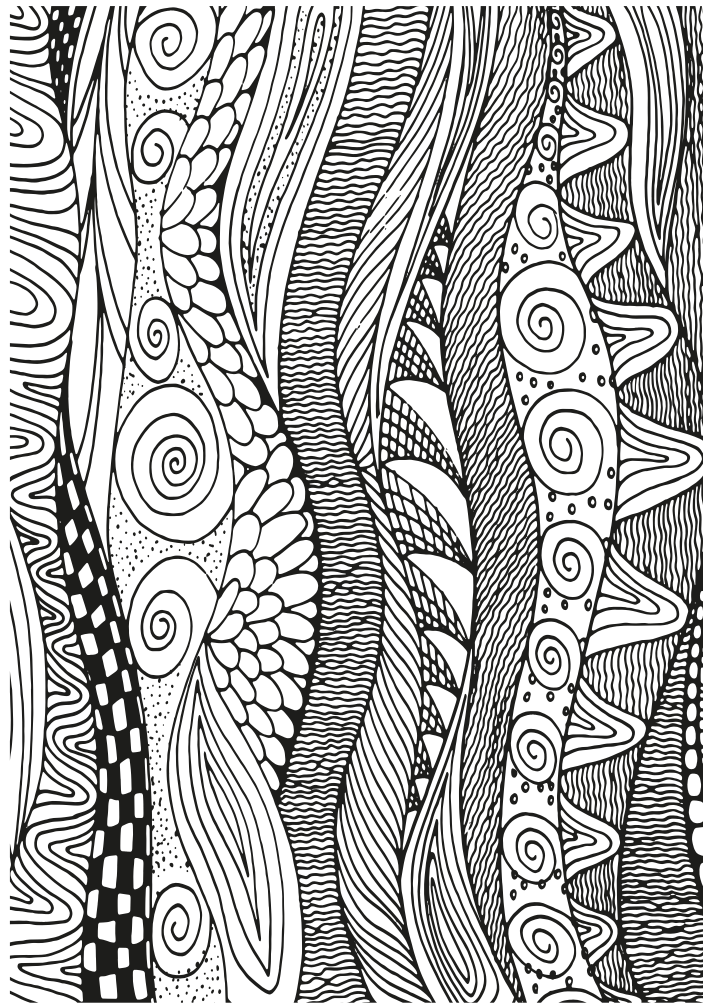
ZENTANGLE À COMPLÉTER

Tu as compris le principe, alors amuse-toi à décorer la crinière de ce lion à la manière du zentangle, avec plein de motifs variés !



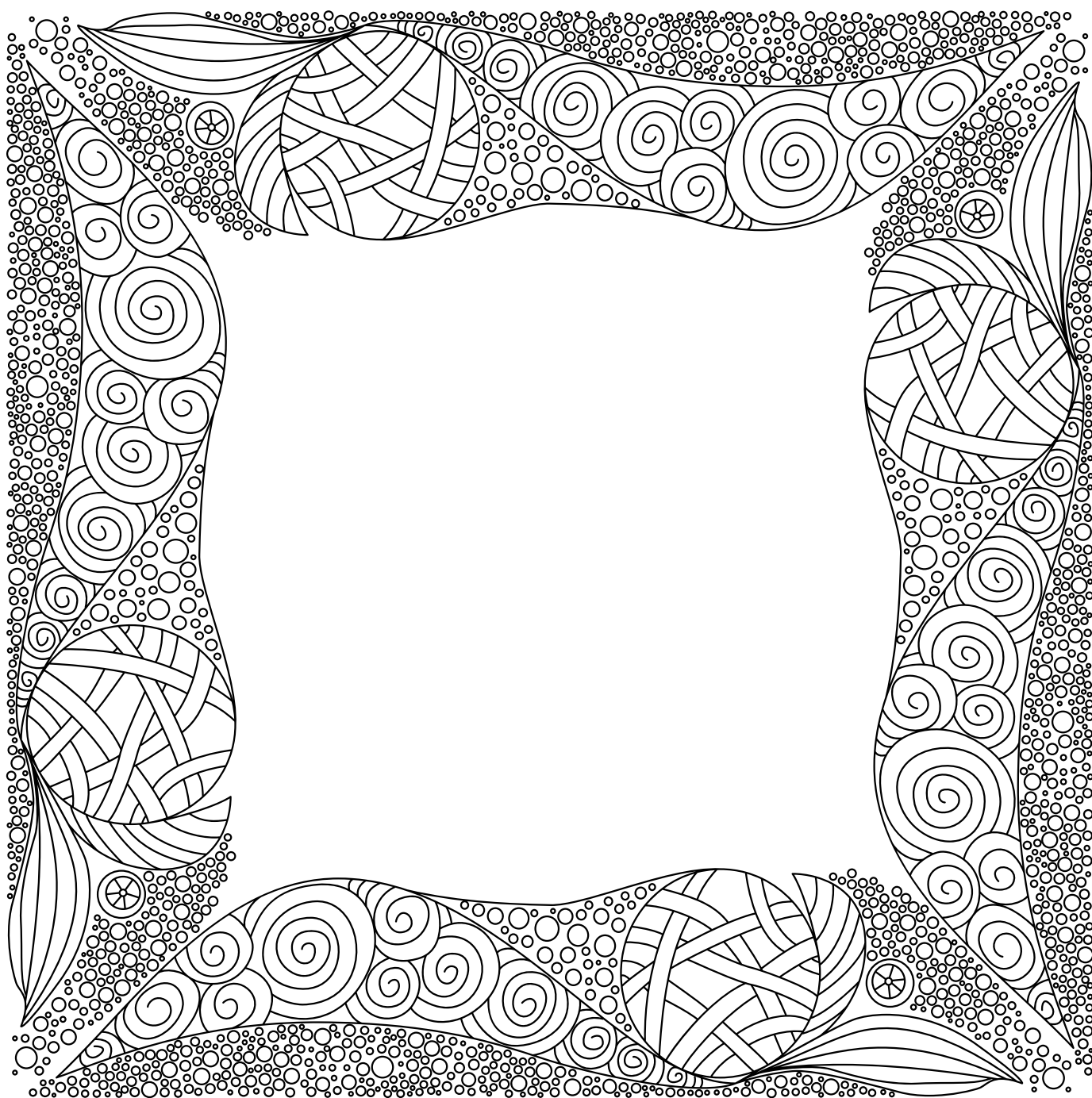
ZENTANGLE À COMPLÉTER

Et voici des lignes à continuer et réinventer comme tu le voudras. Ne te pose pas de questions, dessine simplement tout autour de cette image comme si tu racontais toi-même la suite de l'histoire.



ZENTANGLE À COMPLÉTER

Un peu plus difficile car tu as à inventer tout le reste du dessin.
À toi de jouer !



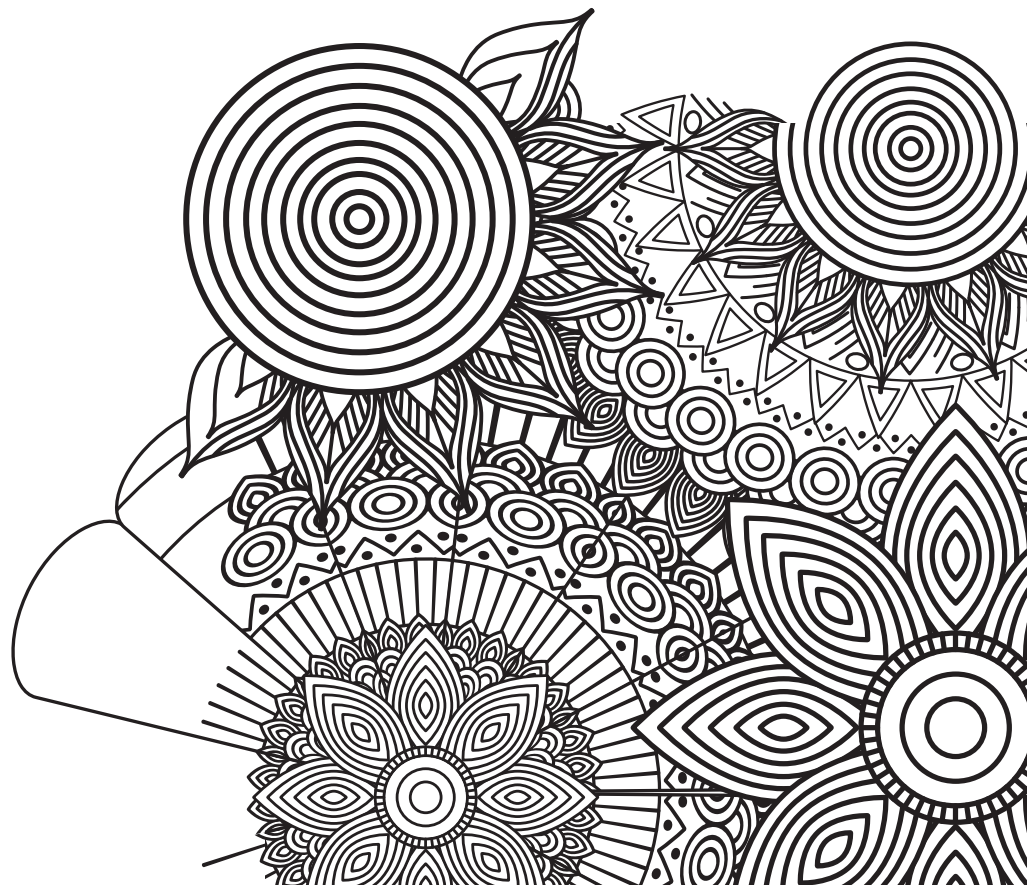
ZENTANGLE À COMPLÉTER

Un peu plus difficile car tu as inventer tout le reste du dessin, mais
laisse parler ta créativité. Commence par dessiner les traits noirs
puis remplis ces formes arrondies avec des motifs variés !
À toi de jouer !



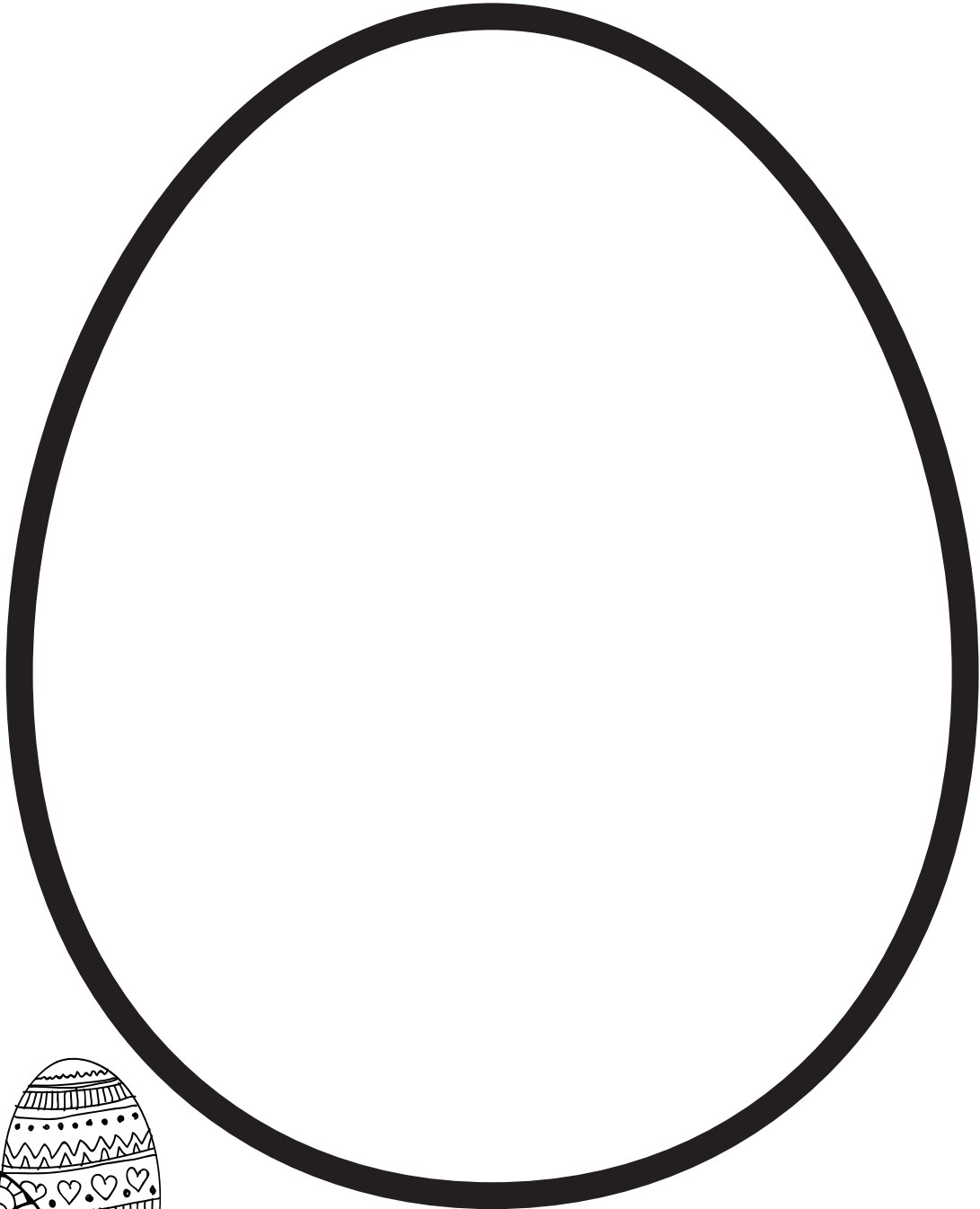
ZENTANGLE À COMPLÉTER

Un peu plus difficile car tu as inventer tout le reste du dessin. Tu peux continuer les traits ou en inventer d'autres, laisse parler ta créativité. À toi de jouer !



ZENTANGLE À INVENTER

Un peu plus difficile car tu vas devoir remplir cet oeuf à la manière du zentangle. Quelques modèles sont là pour t'inspirer si besoin, mais surtout, laisse parler ta créativité !



ZENTANGLE À INVENTER

À toi de jouer à présent ! Tu as compris l'idée, maintenant dessine toi même ta forme, un chat, un coeur ta main, et remplis-la de motifs !



ZENTANGLE À INVENTER

À toi de jouer à présent ! Tu as compris l'idée, maintenant dessine toi même ta forme, un chat, un coeur, ta main, et remplis-la de motifs !



ZENTANGLE À INVENTER

Cette fois c'est une page vierge. Choisir les motifs qui te plaisent et remplis cette feuille comme tu l'entends.



INFOS :

Pour en savoir plus sur mon travail auprès des enfants, rendez-vous sur mon site www.ateliersdesmillesens.com

ou sur ma chaîne youtube pour découvrir le podcast des leçons du nouveau monde !

Dans le livret de Beltane, des explications et autres activités sont proposées sur le Zentangle

ME CONTACTER ET ME SOUTENIR



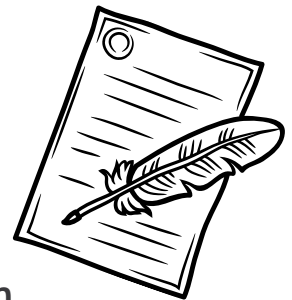
ateliersdesmillesens@gmail.com



[@lesleconsdunouveaumonde](https://www.instagram.com/lesleconsdunouveaumonde)



Pour me soutenir, c'est ici : [paypalme/HeleneMilcent](https://www.paypal.com/paypalme/HeleneMilcent)



MERCI !