

Zentangle

Curso de dibujo creativo de seis semanas para la relajación, la inspiración y la concentración meditativa

Krahula, Beckah

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455516

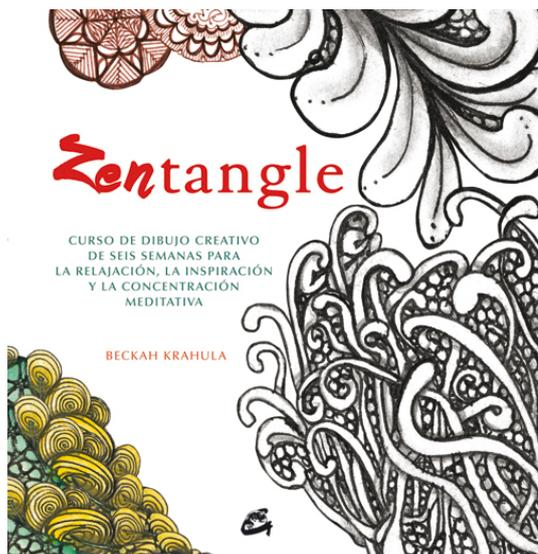
Páginas: 128

Dimensiones: 22 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Colección: Saber - Ser



Un zentangle al día para relajarse, desarrollar la creatividad y practicar la concentración meditativa. Los zentangles son una vía creativa para la práctica de la relajación y la atención consciente mediante el trazado de patrones repetitivos ■■—líneas, signos, círculos y formas■■— denominados ■«tangles», que al ser combinados entre sí forman «azulejos» o pequeños dibujos de forma cuadrada. El zentangle permite crear hermosas obras de arte, además de ayudarnos a sobrellevar el ajetreado ritmo de vida actual. Diversos estudios demuestran que este tipo de actividad aumenta la retención mental, estimula la creatividad mejora el estado de ánimo y calma las situaciones de estrés. Esta obra es un curso detallado y completo de seis semanas. Los 42 ejercicios propuestos ilustran la manera de crear zentangles y explican minuciosamente las técnicas específicas con las que es posible producir delicados azulejos de gran belleza. Asimismo, el último capítulo enseña a combinar los zentangles con otras formas artísticas y artesanales para crear obras de arte de técnicas mixtas, ya sea en joyas, textiles u ornamentos, entre otras posibilidades.