



INFORMATIONS



HÉGENHEIM Salle des Chênes



Début le jeudi 11 septembre 2025



DURÉE : 01:00

Prix : **17.00 €**

PROFILS : Praticienne de Zentangle

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis. Ouvert à tous

MATERIEL :

Prévoir un crayon de papier, un feutre fin type Pigma Micron 005 et 003 et un feutre plus épais, un carré de papier blanc 9*9 ou feuille format A5.

CODE ACTIVITÉ : 10HE0930

DESCRIPTION

Le **Zentangle** est une méthode de dessin artistique et méditatif qui repose sur la répétition de motifs abstraits et structurés. Créé par **Rick Roberts et Maria Thomas**, ce concept vise à combiner l'art et la relaxation dans un processus accessible à tous, sans nécessité de compétences artistiques préalables.



OBJECTIFS

- Développer la créativité**
- Réduire le stress et se relaxer**
- Améliorer la concentration et la patience**
- Travailler la motricité fine main-oeil**
- Booster la confiance en soi grâce à l'accomplissement personnel**

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	11-09-2025	18:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM
Jeudi	25-09-2025	18:00	01:00	Salle des Chênes, 3 Rue des Chênes - 68220 HEGENHEIM