



Dans le cadre du confinement de Novembre 2020 le Centre Social Éclaté vous propose chaque semaine des tutoriels à réaliser chez soi.

Ce tutoriel est à retrouver sur Facebook et en format papier dans les deux antennes du Centre Social Éclaté.

N'oubliez pas de prendre en photos vos réalisations et de nous les partager sur Facebook ou sur [centresocial@mairie-athis-mons.fr](mailto:centresocial@mairie-athis-mons.fr).

Bonnes créations,

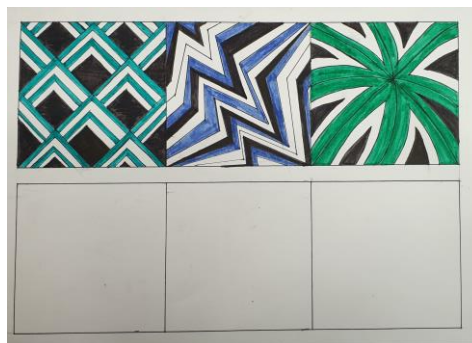
L'équipe du Centre Social Éclaté

## TUTO DESSIN COMME LE ZENTANGLE (2DE PARTIE)

Créé par Rick Roberts et Maria Thomas, le **Zentangle** est une méthode de relaxation qui consiste à méditer en dessinant des motifs structurés et répétitifs dans un carré de 9cm de côté.

**Matériel :** 1 feuille format A4 (21x29,7), 1 règle, 1 crayon, gomme, feutre noir, feutres ou crayons de couleur.

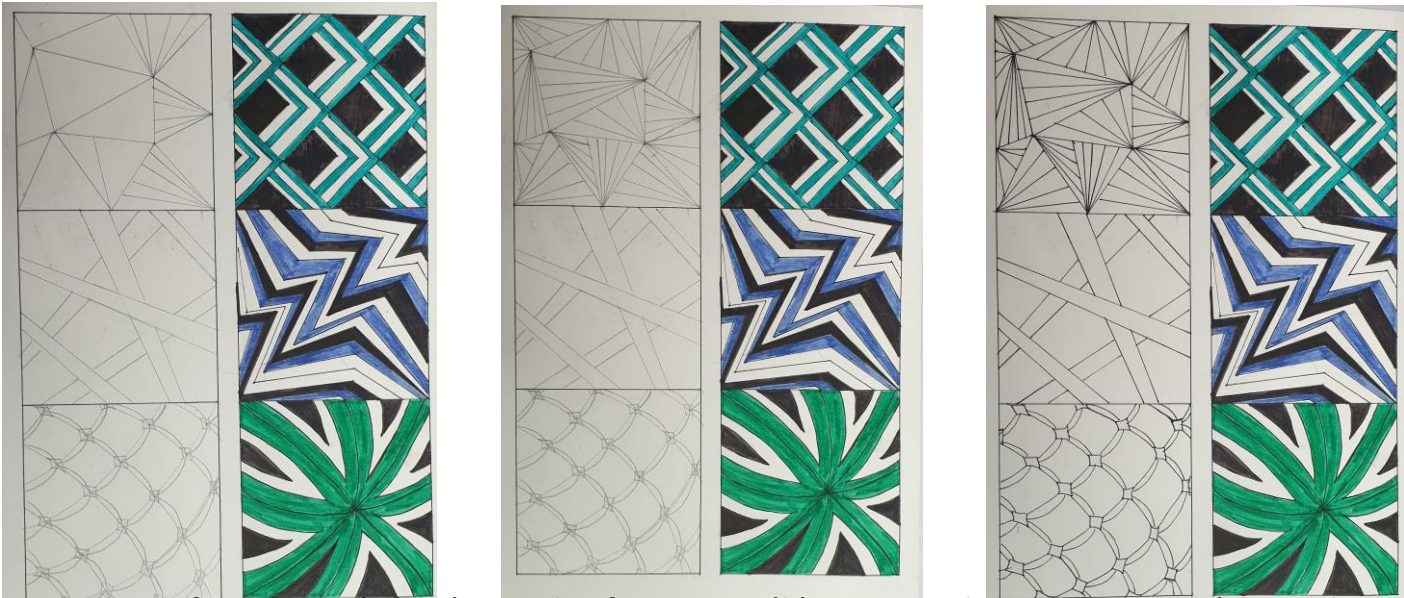
Reprendre la feuille A4 du tuto Zentangle 1ere partie ou commencer par tracer 6 carrés de 9cm de côté sur la feuille A4. Puis dessiner les formes tel que ci-dessous sur les 3 cases vierges.







Tracer et multiplier les figures au crayon, puis tracer les éléments à l'intérieur des figures. Repasser les traits au feutre noir, laisser sécher. Gommer les traits de crayon.



Colorer au feutre noir à l'intérieur des figures un élément sur deux puis passer à la couleur ou pas selon l'envie. Il est possible de découper chaque carré pour les coller sur une autre feuille de même format ou plus grande et créer ainsi une nouvelle « mosaïque ».

