



ゼンタングル

「ゼンタングル」は Zen（禅）と Tangle（絡まる）を合わせた意味があり、「ヨガ」や「瞑想 めいそう」のようなリラクゼーションの方法として 2004 年にアメリカで考案されました。リラックスして気持ちを落ち着かせることで、集中力が高まったり、ストレス解消効果も期待でき、「描く写経」とも言われています。絵心がなくてもどなたでも楽しんでいただけます。ペンと紙があれば OK！心が元気になるアートメソッドです。

対象：どなたでも 定員：各回 15



【ゼンタングル】

ワークショップ博覧会
in 中央会館

1/30(日) 10:30-12:00
15:00-16:00

オリジナルのバッグを
描きましょう

絵は苦手というかたも
大丈夫！

下描きなしで
どんどん描けちゃう
ゼンタングルを
体験してみませんか!?



ゼンタングル認定講師 はぎわらえり