

Le zentangle est une méthode créée par

Qui ?  
María Thomas et Rick Roberts.

Où et quand ?

En 2003, aux États-Unis.

Pourquoi ?  
Parce que cela fait du bien de dessiner et que l'on a pas besoin de savoir dessiner pour faire un zentangle .





**GRIBOUILLER ZEN ? PAS TOUT À FAIT .**

**LE MOT ZENTANGLE PEUT SE DÉCOMPOSER EN « ZEN » ET «  
TANGLE » QUI VEUT DIRE : ENCHEVÊTREMENTS DE DESSINS ET  
MOTIFS RÉPÉTITIFS .**



# LES RÈGLES DU ZENTANGLE

- Pour faire un vrai zentangle , il y a 11 règles .
- 1 . Dessiner le zentangle dans un carré de 9 cm de côté
- 2 .Utiliser un feutre fin noir
- 3 .Dessiner dans tous les sens , le carré peut se tourner ...même si on a toujours un sens préféré.









**5. LE MOTIF EST FACILE ET RÉPÉTITIF**  
**IL EXISTE PLUS DE 300 MOTIFS QUI ONT TOUS DES**  
**NOMS PARFOIS ÉTRANGES COMME MUNCHIN,**  
**KRINGEL, FENGLISH , DRAGONAIR...OU ARUKAS..**



# **6. LE ZENTANGLE N'EST PAS DU GRIBOUILLAGE**

**IL DEMANDE**

**ATTENTION  
CONCENTRATION  
CRÉATIVITÉ**



**7 . PAS DE GOMME POUR LE DESSIN ...**

**ON PRATIQUE LE « NOMISTAKES » ..CHAQUE TRAIT  
QUI VOUS SEMBLE « RATÉ » NE L'EST PAS , IL EST  
RÉUTILISÉ**



SABINE BUCHMANN POUR LE CERCLE FRANÇAIS

## 8. TRAVAILLER DOUCEMENT EN FINESSE ET AVEC SOIN

- 9 .Les tracés ne doivent jamais être faits à la règle , on aime nos traits comme ils sont pas vraiment droits.
- 10. On n'utilise que très peu le crayon à papier comme trait de brouillon mais faire des ombres
- 11 . Choisir un bon papier blanc pour démarrer ...ensuite vous pourrez essayer sur divers supports.





A photograph of two individuals from the chest down, standing against a solid blue background. The person on the left is wearing a bright green V-neck sweater over a pink collared shirt and an orange tie. The person on the right is wearing a yellow V-neck cardigan over a green top and a pink skirt. Both have their arms crossed. Large white text is overlaid on the image.

# CES 11 RÈGLES ONT UN PEU ÉVOLUÉ DEPUIS 2003

La couleur est arrivée .

De nombreux artistes ont commencé à utiliser les motifs du zentangle dans d art ou se sont inspirés du zentangle . On appelle ça du « zentangle inspired art » du ZIA.

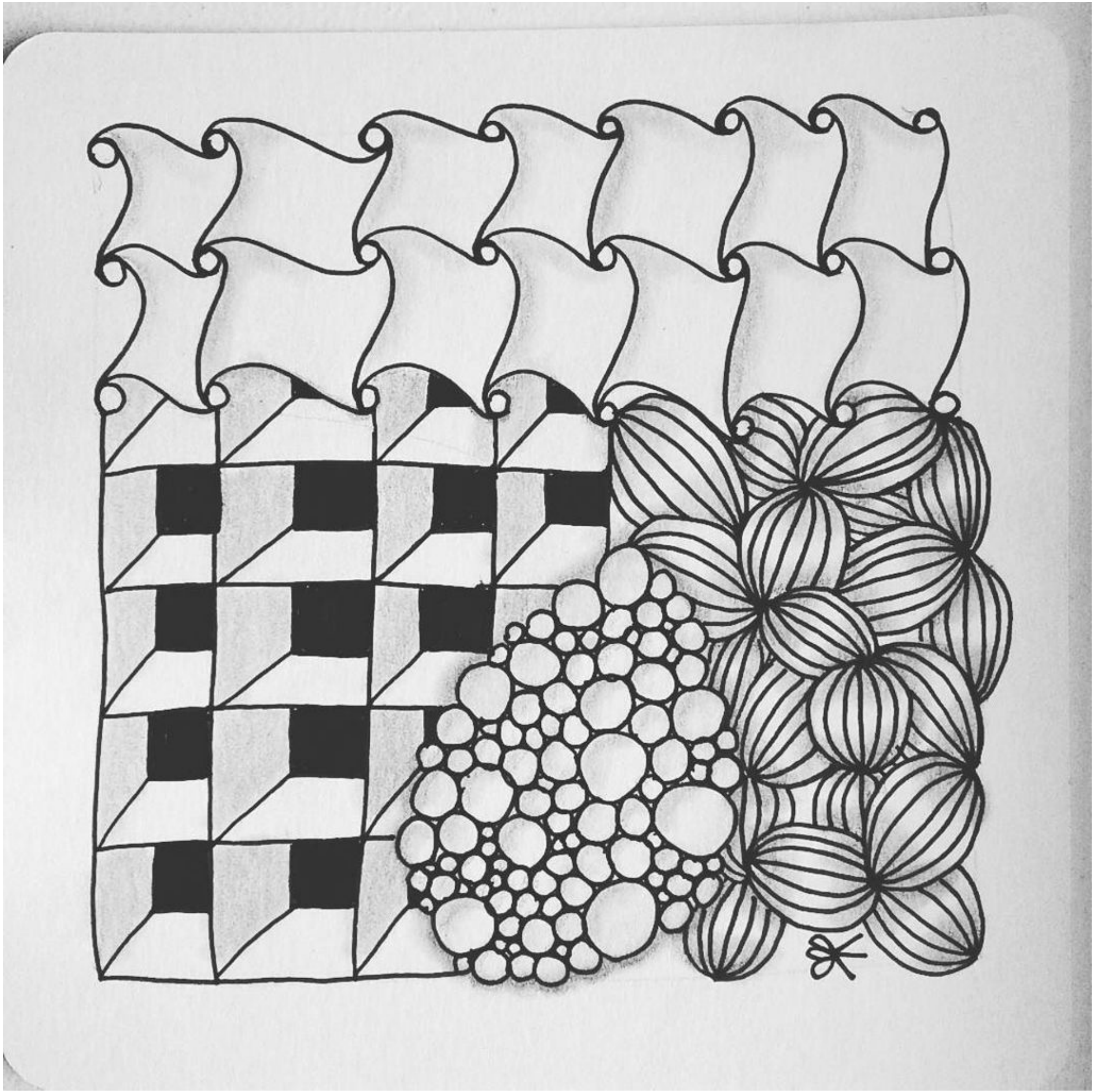


**UNE SÉANCE DE ZENTANGLE, C'EST  
COMME DU YOGA DESSINÉ.  
ON MÉDITE ET ON SE RECENTRE**



**PRÊTS ? NOUS ALLONS FAIRE NOTRE  
PREMIER MOTIF : CUBINE**











# LA ZEN ATTITUDE « C'EST CHOUETTE »

**SABIINE BUCHMANN , PROFESSEUR CERTIFIÉ ZENTANGLE  
( CZT , CERTIFIED ZENTANGLE TEACHER ) POUR LE CERCLE FRANÇAIS**