

BECKAH KRAHULA

DESENHO ZEN

MEDITANDO COM
LÁPIS E PAPEL



UM CURSO DE
SEIS SEMANAS
PARA APRENDER
A DESENHAR
COM A TÉCNICA
ZENTANGLE®



SEXTANTE

Resumo de Desenho Zen

O Zentangle é uma maneira de praticar a arte da meditação através do desenho, usando linhas, pontos, círculos e outras formas à sua escolha. Além de original e fácil de aprender, estimula a atenção, acalma a mente, aguça a criatividade e alivia o estresse.

O Zentangle é um método de criação de belas e surpreendentes imagens a partir de padrões repetidos. É uma maneira de praticar a arte da meditação através do desenho, usando linhas, pontos, círculos e outras formas à sua escolha.

Combinando luz e sombra, esses desenhos intrincados são feitos em pequenos pedaços de papel, chamados de “ladrilhos”. Em Desenho Zen, a artista plástica Beckah Krahula apresenta um curso de seis semanas e ensina todos os fundamentos dessa relaxante arte.

Em 42 exercícios, ela mostra como dominar a técnica e criar o seu próprio estilo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)