

# LE COLORIAGE

- **Pourquoi faire me direz-vous ?**

Pour faire une pause créative et prendre un temps pour soi.

- **Quels sont les bénéfices du dessin et du coloriage ?**

Je suis Karen RUTTER, je suis formatrice, facilitatrice en intelligence collective et enseignante certifiée de Zentangle®, j'utilise la méthode Zentangle® qui est une méthode de dessin facile et relaxante pour accompagner les femmes à développer leurs compétences créatives. Nous travaillons aussi, avec cette méthode, sur d'autres thématiques comme le lâcher-prise, la confiance en soi et la créativité.

- **Qu'est ce que la méthode Zentangle® ?**

La méthode Zentangle® est une méthode de relaxation par le dessin qui permet de dessiner des motifs simples et structurés. Cette méthode a été créée par deux américains Rick Roberts et Maria Thomas - les inventeurs du Zentangle® - qui se sont rendus compte qu'ils arrivaient à accéder à un état méditatif avancé en produisant des dessins abstraits.

Pour commencer à pratiquer cette méthode, vous n'aurez besoin que d'un carré de papier 9cmx 9 cm, d'un feutre de précision noir, un crayon à papier, une estompe.

- **Mais Finalement, que peux-tu nous dire de plus, Karen ?**

Le dessin et/ou Le coloriage sont des outils formidables aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Pour les enfants, j'utilise la méthode Zentangle® pour renforcer la motricité fine, pour développer la concentration et la confiance en soi.

Pour les adultes, La méthode Zentangle® est un allié pour lutter contre le stress, pour lâcher-prise, pour développer la créativité, pour s'accorder un temps de pause et se recentrer sur soi dans le quotidien que nous vivons.

Je propose des ateliers Zentangle® en ligne ou en présentiel mais aussi des ateliers en entreprise.

Notre site internet : <https://transeval.fr>

Notre page Facebook : <https://www.facebook.com/atelierscreatifstranseval>

Notre prochaine pause créative est le 28 mai – Inscrivez- vous : <https://karenrutter-3eb1f.subscribemenow.com/>

Notre atelier « Créer votre jardin fleuri avec les motifs Zentangle » commence le 10 mai - Inscrivez-vous : <https://karenrutter-68d62.subscribemenow.com/>

Pour nous contacter : Karen RUTTER – TransEval - 07.68.65.53.90

- **Le mot de fin, Karen ?**

A vos crayons !