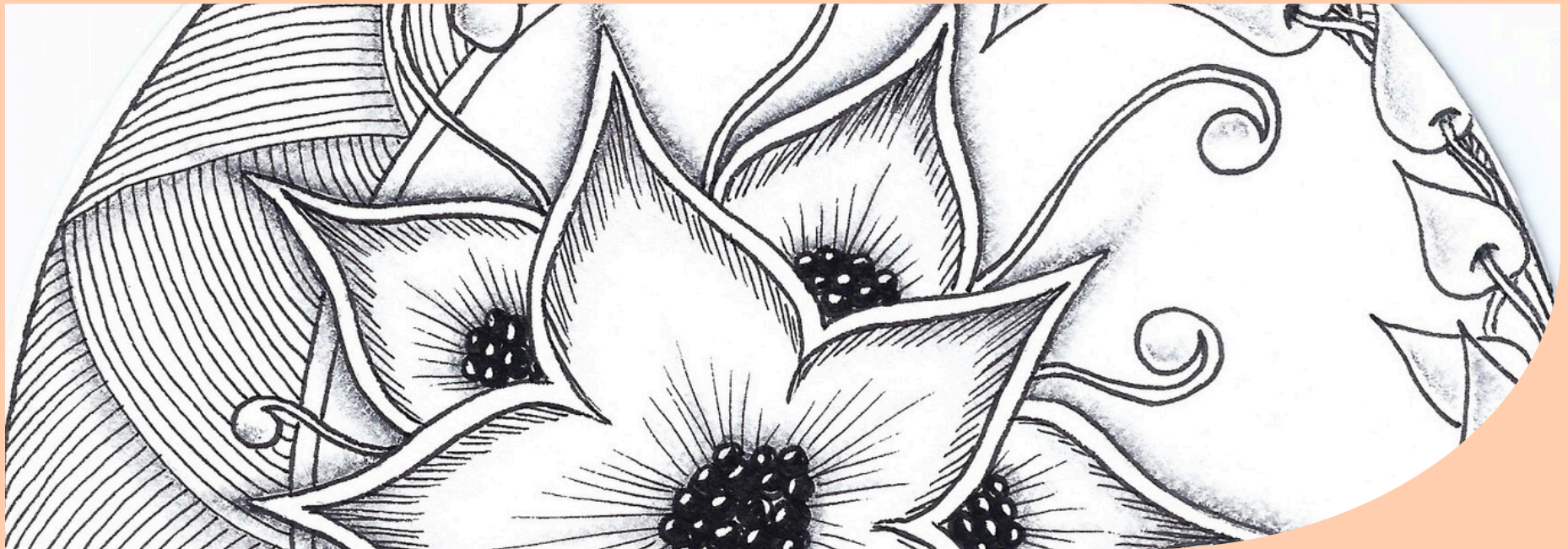


AnnaM Zen

GUIDE DE DESSIN ZEN
POUR RALENTIR & SE RECENTRER





À PROPOS

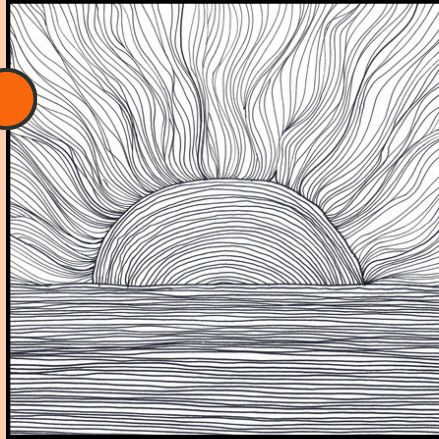
Annaïck Pagny

Je suis Annaïck M. Pagny, alias Anna M, enseignante en dessin Zen. Je crée des peintures personnalisées et j'enseigne des méthodes de "Créativité Bien-être", telles que le Mandala, le Zentangle et le ZIA.

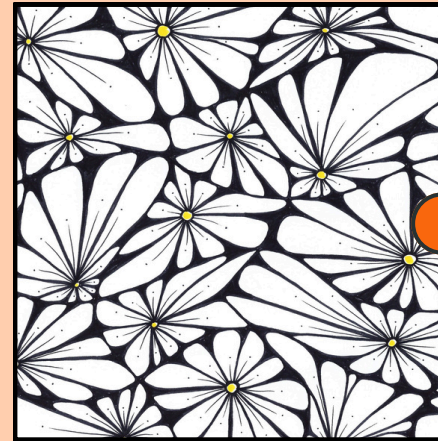
Mon objectif est de vous aider à ralentir et à prendre du temps pour vous, tout en développant votre créativité.

Rejoignez-moi dans un voyage au coeur de soi, où la créativité s'allie à la sérénité, avec trois projets d'initiation au dessin Zen.

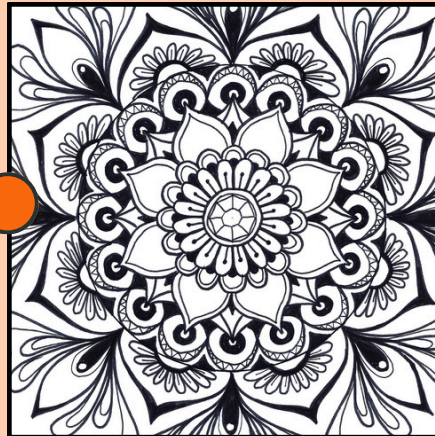
Projet 1
Graphisme
e



Projet 2
Motif

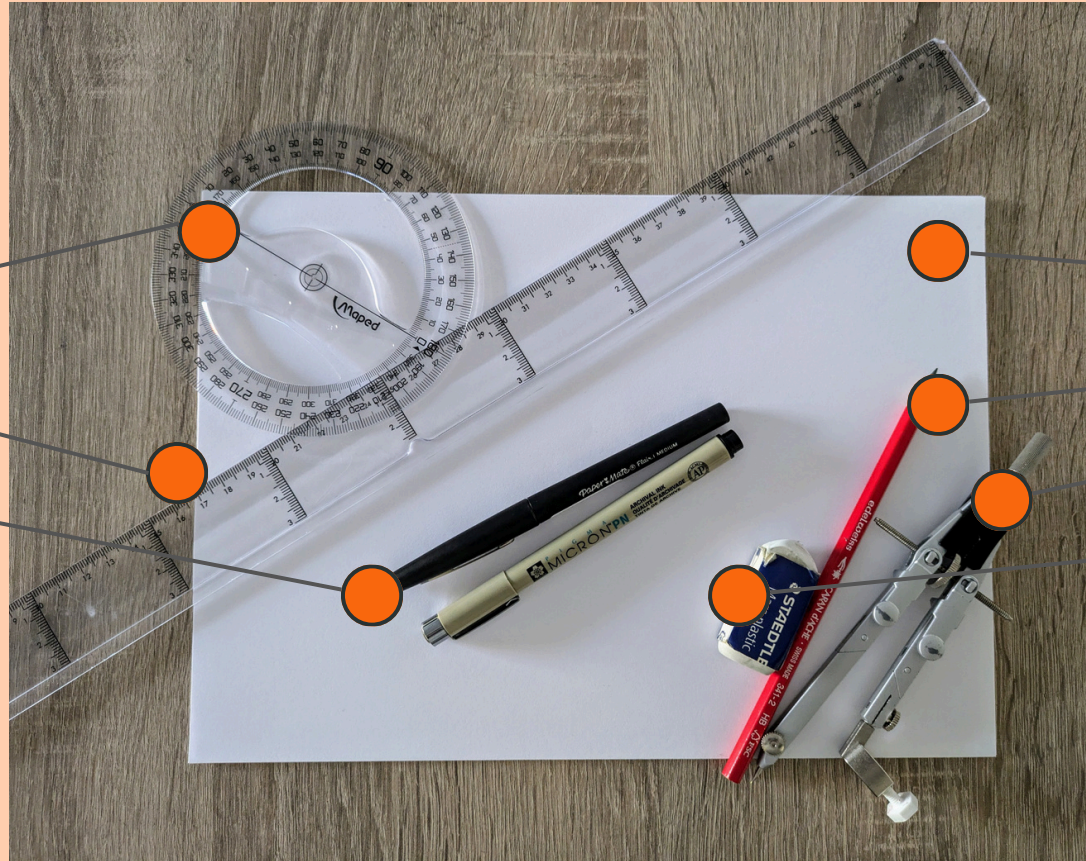


Projet 3
Mandala



Vos Projets

Rapporteur
Règle
Feutres noirs



Feuilles A4
Crayon
papier
Compas
Gomme

Matériel pour votre initiation

PROJET 1



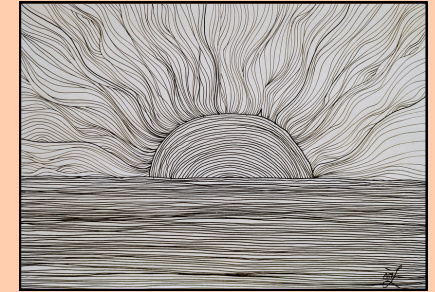
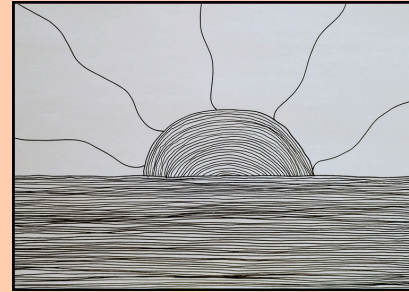
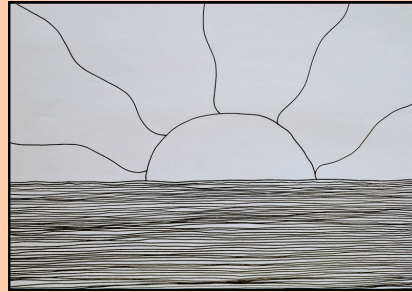
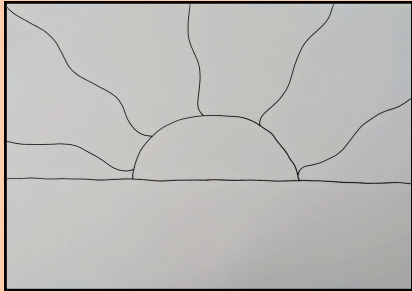
Echauffement

Pour ce premier projet, je te propose de réaliser un coucher de soleil.

Installez-vous confortablement et coupez-vous de toute source de distraction. Créez votre petite bulle Zen, avec musique, parfum et thé.

Vous allez vous exercer à tracer simplement des lignes. Des lignes droites, courbes et ondulées.

Il n'y a pas d'attente, juste un exercice d'échauffement.



- 1 - Tracez les lignes principales: la ligne d'horizon, l'arc de cercle du soleil et quelques rayons.
- 2 - Poursuivre en traçant des lignes droites, le plus régulièrement possible et en levant la main le moins possible. Le but est que vos lignes soient régulières mais sur le rendu final, ce sont souvent les imperfections qui donnent vie au dessin. Donc, pas de stress, amusez-vous!
Expérimentez: changez l'orientation de la feuille, tenez le feutre plus ou moins droit, appuyer plus ou moins sur la pointe...
- 3 - Continuez avec les lignes courbes, à l'intérieur du soleil. Vous pouvez constater des changements, car ce tracé demande davantage de concentration et peut sembler plus difficile si on veut être régulier. Profitez-en pour faire le point sur votre corps: avez vous la bonne posture? respirez-vous correctement? Quelles parties du corps sentes-vous?
- 4 - Terminez avec les rayons du soleil. Vous pouvez changer de feutre pour découvrir des tracés plus fins et une pointes différente. Vous êtes beaucoup plus libre maintenant... les ondulations demandent moins de régularité, au contraire! Que ressentez-vous? Peut-être plus de légèreté, plus de joie, plus de lâcher-prise? Signez votre dessin.

Cool!



Profitez de votre
premier dessin...

PROJET 2

↪

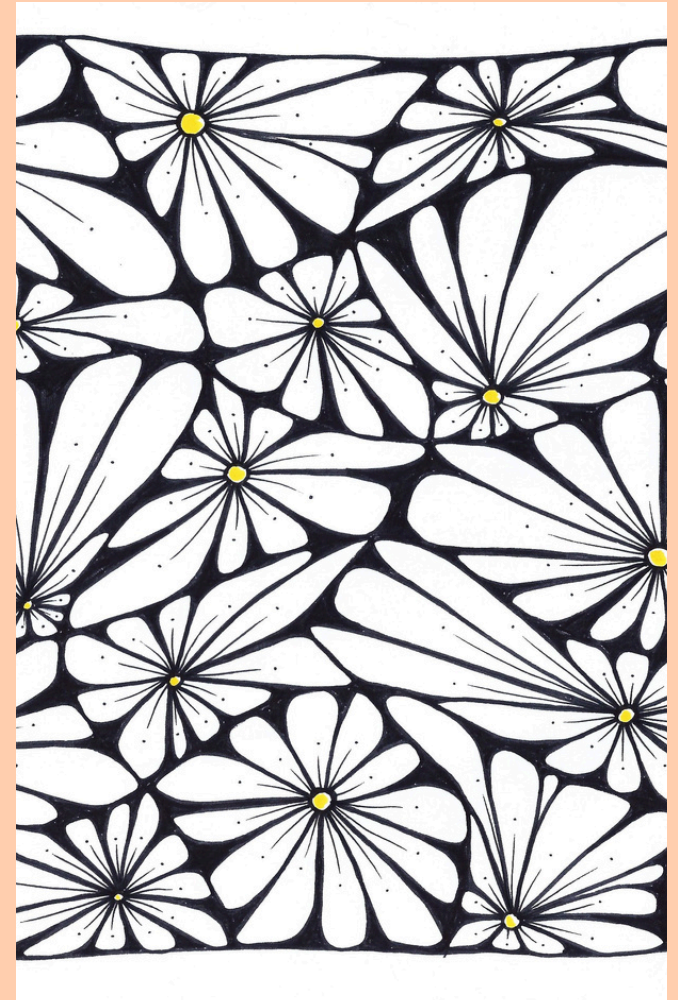
Découverte

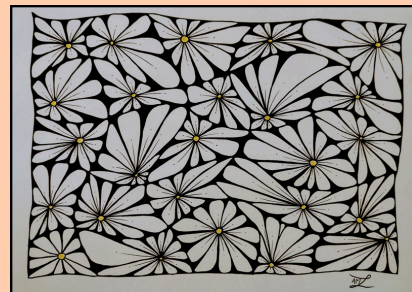
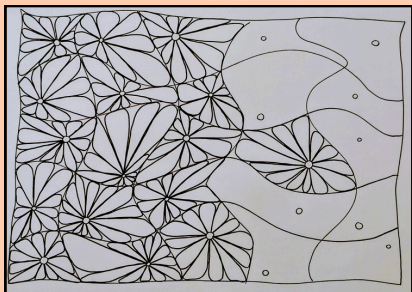
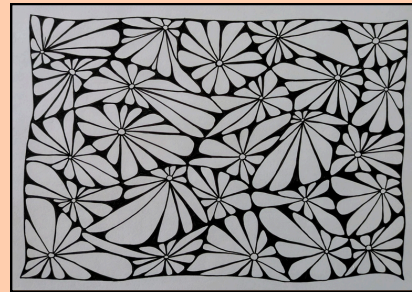
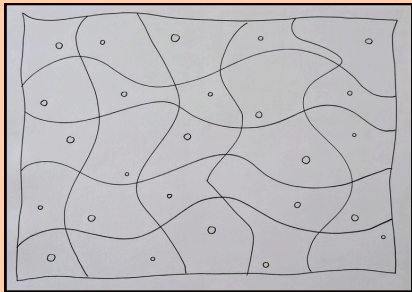
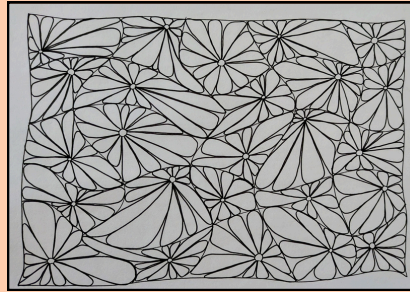
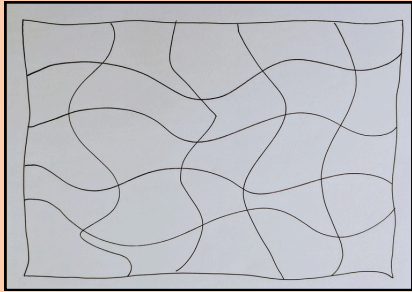
Pour ce deuxième projet, je vous propose de réaliser une page de fleurs psychédéliques.

Installez-vous confortablement et entrez dans votre petite bulle Zen.

Vous allez vous exercer à tracer simplement des lignes ondulées et remplir chaque case par des fleurs.

Il n'y a pas de pression, juste un exercice guidé de découverte picturale.





1 - Prenez un feutre assez épais Tracez les lignes principales: des lignes ondulées horizontales et verticales. Faites-le sans réfléchir.

2 - Remplissez chaque cases ainsi créées, par un rond plus ou moins petit, plus ou moins centré. C'est le côté irrégulier qui sera intéressant pour le résultat final.

3 - Poursuivez en dessinant des pétales tout autour et à partir du rond central, jusqu'au bord de la case.

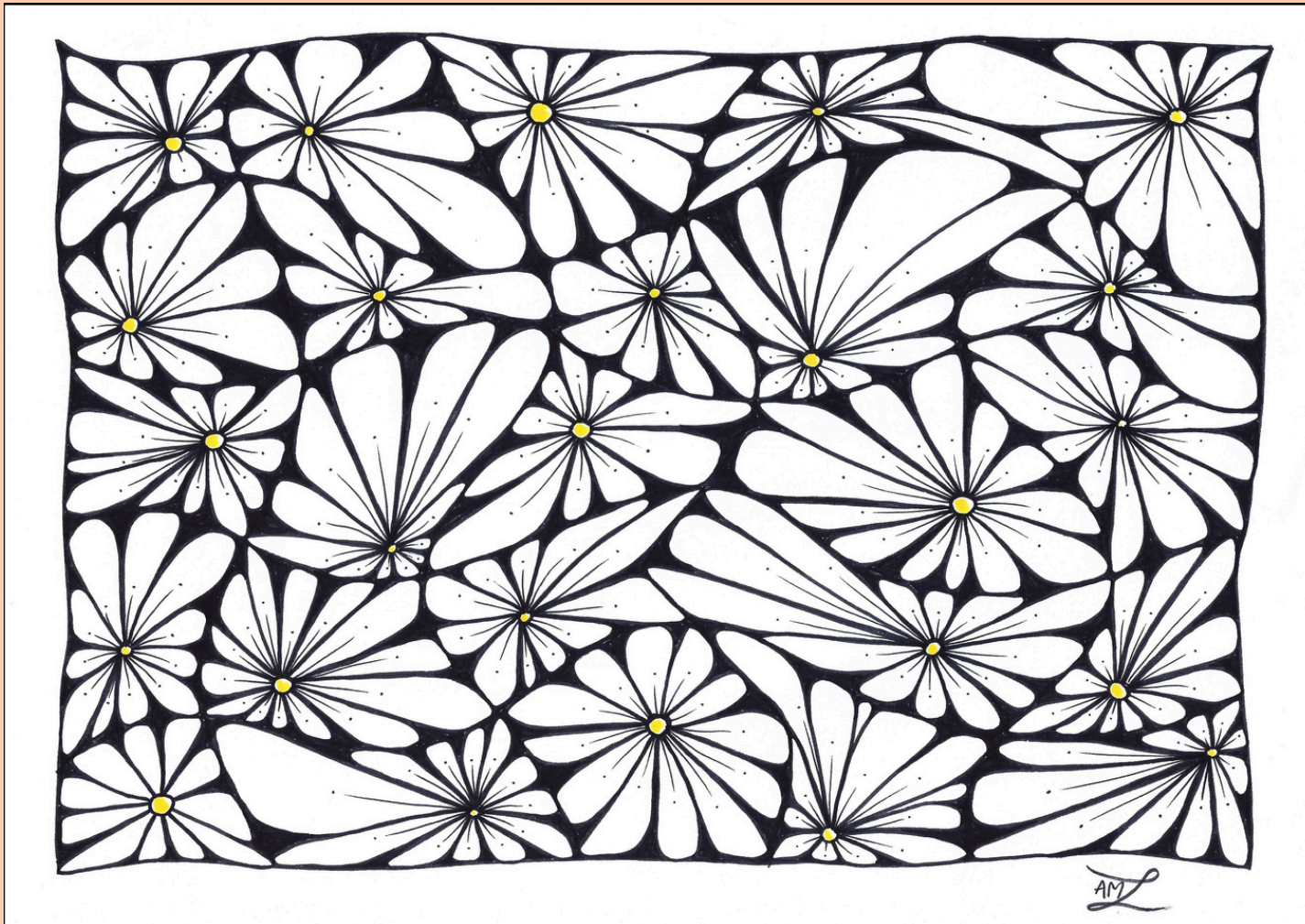
4 - Continuez dans chacune des cases, en alternant la taille et l'épaisseur des pétales.

5 - Noircissez les espaces entre les pétales. Vous pouvez en profiter pour corriger les petites imperfections et irrégularités.

6 - Créez un peu de profondeur, en traçant un petit trait se terminant par un point, dans chaque pétale. Coloriez vos fleurs si vous le souhaitez, et signez votre deuxième dessin.

Quelles ont été vos pensées, émotions, ressentis?

Admirez votre
deuxième
dessin...



Super!

PROJET ~~2~~ 3



Centrage

Pour ce dernier projet, je vous propose de réaliser un mandala.

Installez-vous confortablement et retournez dans votre petite bulle Zen.

Vous allez apprendre à tracer la structure d'un mandala, puis vous dessinerez des motifs au crayon à main levée, vous les repasserez au feutre et vous terminerez par les détails et noircissements.

Il n'y a pas d'erreur, juste un exercice pour revenir à soi, en son coeur.

1 - Avec un crayon de papier, tracez une ligne horizontale et sa perpendiculaire, au centre de la feuille. Ajoutez des cercles tous les centimètres et deux lignes à 45° et 135°, en diagonal, avec le rapporteur. Commencez à dessiner des formes de pétales, puis des demi-cercles en partant du cercle central.

2 - Lorsque cela vous convient, repassez avec le feutre noir.

3 - Alternez les motifs au crayon et au feutre, afin d'avancer en ayant une vue d'ensemble.

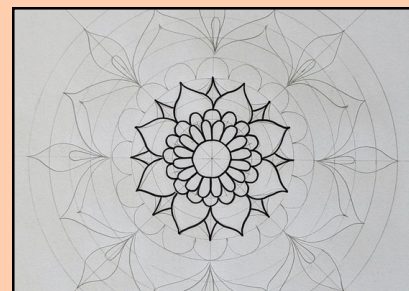
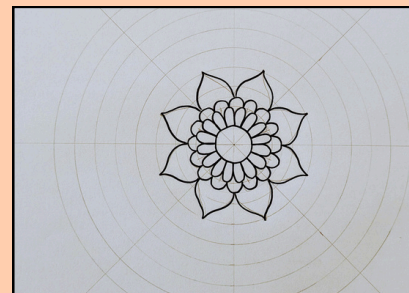
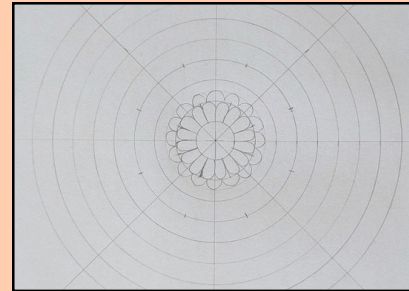
4 - Commencez à noircir certains espaces, afin de mettre un peu de profondeur et de caractère au dessin.

5 - Ajoutez des motifs jusqu'au dernier cercle du mandala.

6 - Remplissez les espaces vides avec des lignes doubles, des pétales, des ronds, des traits, des points. Noircissez ce que vous voulez faire ressortir. Signez.

Dans cet exercice, vous êtes partis de votre centre pour aller vers l'extérieur. Vous avez appris à vous aligner, à vous centrer et à libérer votre intériorité!

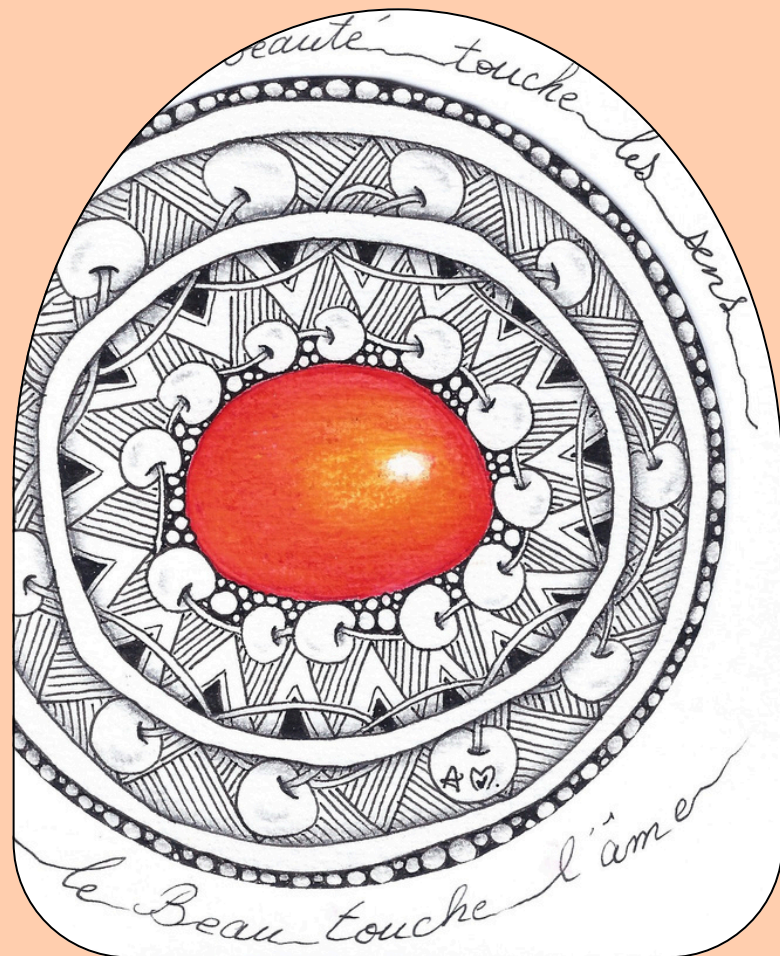
Comment vous sentez-vous?



Contemplez votre
troisième dessin...



Félicitations!



POUR FINIR...

Ça vous a plu?

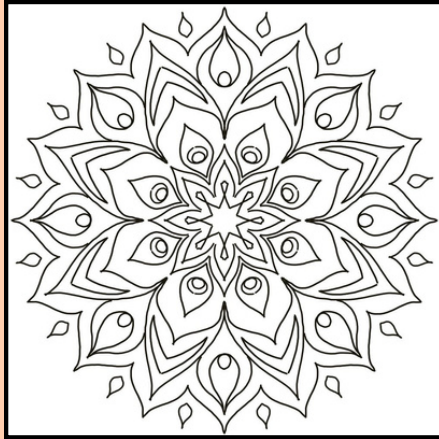
J'espère que vous avez apprécié passer ce moment avec le dessin Zen, avec vous-même et avec moi.

Si vous souhaitez poursuivre votre cheminement intérieur, apprendre à lâcher-prise, maîtriser vos émotions et développer votre créativité, je vous propose de me suivre sur les réseaux sociaux et de vous inscrire à ma newsletter.

Je vous ferai découvrir mon univers et d'autres méthodes de dessin Zen.

A bientôt!

MANDAL
A



ZENTANGLE

ZIA



N&B ET/OU COULEURS
SUPPORTS VARIÉS
DIFFÉRENTS MEDIUMS

Mes méthodes

Anna M.

CONTACT



06.74.67.40.27



MONTPELLIER



contact@anna-emme.fr



mes réseaux sociaux

Merci !