



## 禪繞畫減壓課程

禪繞（Zentangle®），源於美國，於 2005 年由字體藝術家 Maria Thomas 及其丈夫 Rick Roberts 創辦。繪畫禪繞畫，並不需要特殊技巧，只要你能握筆，就一定學得會！

### 課堂內容：

禪繞畫是一種心靈療癒的繪畫活動，在作畫的同時，心靈呈現冥想狀態，進而到達自在、放鬆、心靜的效果！並且有助於減輕壓力、提升集中力與創造力。透過禪繞班，導師會帶領學員學習禪繞基礎，並讓各學員學習從中得到的放鬆、心靜的效果。

禪繞畫為你帶來的好處：

- 產生成就感、滿足感和自信
- 加強專注力
- 幫助個人停留在當下的狀況
- 幫助個人感到充滿目標
- 提供一種健康的娛樂

課程分為體驗班及持續性課堂

(1) 體驗班：

堂數：1 堂 時間：2 小時 人數：20-30 人

(2) 持續性課堂：

堂數：4-6 堂 時間：每堂 2 小時 人數：20-30 人



導師為美國禪繞認證導師(Certified Zentangle® Teacher)，擁有豐富教導禪繞的經驗。





---

詳情歡迎向我們查詢及報價。

戲子館網頁：<http://www.playdreamers.com.hk>

查詢電郵：[playdreamers@gmail.com](mailto:playdreamers@gmail.com)

查詢熱線：8100 1858

戲子館過去曾跟以下單位合作不同類型的活動及工作坊：

路德會長青群康中心、理工大學、仁愛堂、匯豐銀行、香港勵志會陳融晚晴中心、嗇色園主辦可愛幼兒園、Urban Group、堅樂中學、香港基督少年軍臻品中心、傳藝中心、深水埗文藝協會有限公司、香港基督教女青少年會賽馬會天水圍家庭健康促進中心、Tradelink Electronic Commerce Limited、香港小童群益會、香港中文大學、香港仔坊會、Operatta 餐廳、迦密聖道中學、基督教家庭服務中心-活力家庭坊、崇真書院、IFC II...等。