

Зентангл

- Рик Робертс и Мария Томас - авторы 2006 г
- zentangle состоит из двух слов: «zen» (название одной буддистской школы) и «tangle» (сплетение, путаница, запутанный клубок)
- Зентангл — это сочетание знаний Марии в области рисования и умения Рика медитировать

- Зентангл — стиль создания великолепных произведений искусства. Результаты исследований показывают, что он помогает улучшить память, поднять настроение, стимулирует творческие способности, успокаивает при стрессах и способствует умственному расслаблению.

















