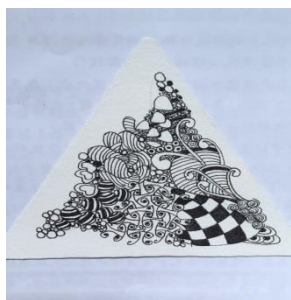
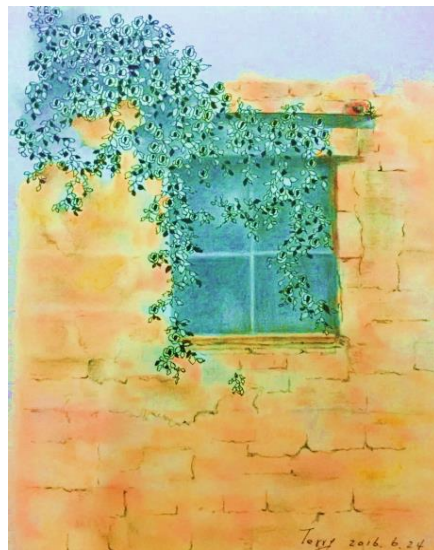


# 禪繞畫初階

禪繞畫是一種容易上手的藝術形式，畫的圖沒有對與錯；也不需要橡皮擦，只要一枝筆、一張紙，任何人只要會提筆，就能畫圖；藉由創作禪繞畫的過程，可以激發自己潛在的藝術能量，更重要的是學習擁抱美～我們自身的美、週遭世界的美；同時也擁抱自己的不完美。鼓勵學員試著看出筆下扭曲線條的美感，藉由接受自己的作品，也接受真正的自己。



## ◎課程大綱

1. 禪繞畫的緣起與介紹
2. 學習基本圖形，創作個人第一張禪繞畫
3. 利用禪繞畫來作靜心紓壓
4. 暗線與陰影的解釋與探索
5. 創作專屬於自己的杯墊
6. 簡單素描概念應用於禪繞畫中
7. 每堂課增加基本圖形加入紙磚的創作中
8. 透過禪繞畫覺察自己
9. 學員分享引導覺察內在情緒

◎課程時間：108/4/25、5/2、5/9、5/16(四)下午 14:00~16:00 (2 小時\* 4 堂課，共 8 小時)

◎主辦單位：臺灣保險服務產業工會

◎師資介紹：譚珍如老師 (現職太田企管顧問公司顧問及講師、高雄女子監獄約聘講師；賽斯基金會三階種子心靈諮商師培訓結業、中國二級心理諮詢師考試合格、美國國際心理學院亞洲分院心理繪畫療癒師證照、目前持續修習(心理)靈性課程並帶領讀書會)

◎上課地點：台北市忠孝西路一段 50 號 13 樓之 36 (亞洲廣場大樓)

◎課程費用：會員 1600 元；非會員 2400 元

◎報名方式：手機掃描 QRCode 線上報名 (額滿為止)

◎繳費方式：請匯款至：臺灣銀行南港分行 帳號：107004009172 戶名：戴文明  
※為確認匯款無誤，匯款後請來電或 e-mail 告知：1.參加者姓名。 2.匯款金額。  
3.匯款日期。4.匯出帳號後五碼。

◎聯絡人：戴文明 0935-523758 課程專線：(02)2361-0268  
電子郵件：tilu27887774@gmail.com



## 【禪繞畫初階】自費班 4/25、5/2、5/9、5/16(四) 14:00-16:00 報名表

姓名：\_\_\_\_\_ 身分證字號：\_\_\_\_\_ 會員；非會員

行動電話：\_\_\_\_\_ 白天電話：\_\_\_\_\_

公司名稱：\_\_\_\_\_

掃描線上報名



E-mail：\_\_\_\_\_

※為響應環保請自備隨身杯具。報名後請全程參加，請勿遲到、早退