**臺南市北區區公所108年度鎮北學堂「禪繞畫」課程表**

課程主旨：跟著Vita老師學習這風靡各國的禪繞畫藝術，也是現今最流行的舒壓方式，以實作工作坊方式上課，短時間內就可學會如何達到高效率的專注，有大腦瑜伽之稱的禪繞畫喔。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程 | | | |
| 堂次 | 日期 | 主題 | 課程內容 |
| 一 | 8/6(二)9:30~11:30 | 禪繞畫初登場 | 介紹源自美國禪繞畫的起源，與如何操作繪製的實作。 |
| 二 | 8/13(二)9:30~11:30 | 感謝與感恩的繪畫 | 圖案的構成，邏輯與舒壓運作 |
| 三 | 8/20(二)9:30~11:30 | 禪繞的藝術 | 禪繞基本步驟 |
| 四 | 8/27(二)9:30~11:30 | 禪繞圖案 | 禪繞101 |
| 五 | 9/3(二)9:30~11:30 | 內心話畫 | 圖案構成，基本步驟養成 |
| 六 | 9/10(二)9:30~11:30 | 吐納話畫 | 禪繞圖案繪製，基本步驟內化養成 |
| 七 | 9/17(二)9:30~11:30 | 發現圖案 | 學習接受自我的手繪美感 |
| 八 | 9/24(二)9:30~11:30 | 群體創作 | 二圖合一與多圖合一 |

學員繪畫材料可自備或課堂上購買（300元）:

2B鉛筆、櫻花代針筆01、素描用速寫本or禪繞紙磚、黑色卡紙、白色水漾筆