

Cartaz de Mindfulness



Cria um oásis de tranquilidade entre as tuas quatro paredes com imagens que evocam a consciência plena.
Com estas imagens apaziguadoras podes recarregar as baterias e esquecer o stress do dia a dia.
A contemplação destes símbolos pode também ajudar-te na prática de meditação. As imagens são fáceis de rápidas de desenhar. NAMASTE



Um artigo de Claudia

Instruções passo a passo



1

Imprime os desenhos dos motivos.

Sombria a parte de trás do molde com o motivo de modo uniforme, com um lápis macio (p. ex., Mars Lumograph B5).

Dica: Para tamanhos de papel superiores a A4, podes ampliar o molde proporcionalmente. Para motivos maiores, deves usar apenas o pigment liner com as espessuras 1.0 e 1.2.

2

Coloca o molde (com a parte da frente virada para cima) sobre o papel de desenho. Traça os contornos e as linhas com o lápis afiado (HB). Assim, transferes o motivo para o papel.

Antes de retirar o molde, verifica nos cantos de cima se todas as linhas foram transferidas.



3

Agora, com 4 lápis aguareláveis (da mesma família de cores) pinta um gradiente de cores no interior do círculo. No nosso exemplo, usamos turquesa e tons verdes.

Para isso, pinta faixas de cada cor dentro do círculo (de claro a escuro).



4

Esbate e mistura as cores com o pincel e água, começando pelo tom mais claro e terminando no mais escuro. Inclina ligeiramente o papel para ajudar a espalhar melhor a tinta. Deixa secar tudo muito bem.



5

Agora, delinea o círculo com o pigment liner (espessura 0.1).

6

Com um marcador pigment liner mais largo (p. ex., espessura 1.0 ou 1.2), desenha lentamente as linhas e as letras do motivo que escolheste. Por último, apaga todas as linhas a lápis com cuidado.



Resumo do material



Material necessário!

Produto	N.º art.	Quantidade
STAEDTLER® 989 Pincel sintético - Cartão de blister com 3 escovas: #2 redondo, #8 redondo, #8 plano	989-SBK3-3	1
Mars® Lumograph® 100 Lápis de desenho - Caixa de cartão Contêm 6 lápis (2H, HB, B, 2B, 4B, 6B), 1 borracha plástica MARS 526 53 e 1 apontador metal 510 10	61 100 C6	1

Também necessita:

Cópia do molde, papel de aguarela de tamanho A4 (mín. 100 g/m2)