

Stress Relief through Arts (in Russian)

Восстановление от стресса через искусство

4 занятия, 2 часа каждый (всего 8 часов)

Понедельник, 6-8 вечера

23 апреля-14 мая, 2018 г.

Цена: \$160+GST (включая стоимость материалов)

RUSART Fine Arts Co. представляет **занятия по восстановлению от стресса через искусство** для всех желающих!

Это прекрасный способ избавления от ежедневного стресса с помощью творчества, развить самопознание, научиться самовыражению и достичь гармоничного состояния личности.

Основная идея занятий: перенесение внутренних конфликтов и напряжения в более приемлемый для социума вид - творчество.

Восстановительные занятия помогут:

- снять напряжение;
- повысить самооценку;
- нормализовать отношения в социуме;
- осознать психологические проблемы и конфликты;
- определить и высвободить внутренние переживания, и многое другое.

Творчество позволяет пережить негативные эмоции и изменить их, тем самым сняв груз трудной жизненной ситуации и облегчив жизнь без ущерба для себя и окружающих.

Используя простые, на первый взгляд, приемы, восстановительные занятия искусством незаметно для нас проводят диагностику душевного и физического состояния, корректируют отношение к уже выявленным проблемам, и просто приносят массу удовольствия. Как и любой вид творчества, восстановительные занятия искусством основаны на эффекте спонтанности, и являются одним из самых безопасных, универсальных и приятных методов снятия стресса.

| Занятие | Что будем делать |
|----------------|---|
| Занятие 1 | Знакомство Выбор настроения на основе тактильного контакта с материалом Визуализация своего имени |
| Занятие 2 | Сплочение через работу с глиной |
| Занятие 3 | Сплочение через коллаж |
| Занятие 4 | Создаем маску и корректируем эмоции |

Регистрация по эл. почте: elena@rusart.ca