



DAY of ART THERAPY in EUROPE aka DATE ON THURSDAY 24TH SEPTEMBER 2026.

This year's motto is "FIND YOUR TRUE COLOURS!"



Тема: „Цветовете на моето сърце“

В арттерапевтичната сесия „Цветовете на моето сърце“ ще използваме цвета и експресивното творчество като път към собственото ни вътрешно пространство. Ще се вгледаме в преживяванията, които носим със себе си, в начина, по който срещите и отношенията с другите оставят своите следи в нас, и в онова, което е значимо за нас именно в настоящия момент. Творческият процес ще ни даде възможност да изследваме как се свързваме с другите, как пристъпваме в чуждото пространство и как разпознаваме и съхраняваме собствените си граници, като едновременно с това уважаваме границите на човека срещу нас.

Цели: Да създадем защитено и подкрепящо пространство за творческо себеизразяване, себепознание и споделено преживяване. Чрез работата с цветове и експресивната творческа дейност, участниците ще имат възможност да се свържат със свои емоции и преживявания, да открият нови значения в тях и да насочат вниманието си към начина, по който изграждат отношенията си със себе си и с другите.

Сесията ще подкрепи осъзнаването на личните граници, взаимността и онези вътрешни ресурси, които ни помагат да интегрираме преживяното и да продължим напред с по-ясно усещане за себе си.

Събитието е подходящо за всеки, който желае:

- да се свърже по-дълбоко със своите емоции и вътрешни преживявания;
- да обърне внимание на собствените си лични граници и на границите във взаимоотношенията;
- да открие нови гледни точки и лични ресурси;
- да преживее силата на творческия и груповия процес в защитена, подкрепяща и приемаща среда.

Целева група: арттерапевтичната сесия е подходяща за възрастни. Не са необходими професионални или художествени умения, единствено доверие в процеса.

Материали: Материалите са осигурени от водещия – цветни моливи и допълнителни художествени медии, подходящи за експресивна творческа дейност.

Кога/Дата: 25.09.2026 г., начало 18:00 ч.

Времетраене: 2 астрономически часа

Място на провеждане: Студио „Сътворение“, гр. Бургас

Максимален брой участници: 10

Водещ: Гергана Аврамова-Тодорова – магистър арт терапевт, завършила магистратура по психология, доцент по педагогика и университетски преподавател, член на Асоциацията на българските арт терапевти. Научните и творческите й интереси са в областта на ранното детско развитие, емоционалната интелигентност и възможностите на арт терапията и арт педагогиката за личностно развитие.

Телефон за контакти и записване: 0885 905 512

E-mail: g.avramova@abv.bg