



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

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



ТЕМА „Намери истинските си цветове“

Понякога образите могат да разкажат онова, за което думите не достигат. В тази арттерапевтична сесия ще използваме колажа като средство за себеизразяване, изследване и свързване със собствените ни вътрешни ресурси. Не са необходими художествени умения или предишен опит – достатъчно е единствено желанието да се потопите в творческия процес. Колажът ще се превърне в символична карта на вашия вътрешен свят, а споделянето в защитеното пространство на групата ще подкрепи нови осъзнавания, различни перспективи и лични открития.

Цели: Да създадем пространство за себепознание, творческо изразяване и споделяне преживяване в подкрепяща групово среда. Чрез процеса на творчество участниците ще имат възможност да се свържат със своите емоции, спомени и вътрешни ресурси.

Събитието е подходящо за всеки, който желае:

- да се погрижи за своето емоционално и душевно благополучие;
- да освободи натрупаното напрежение и стрес;
- да се зареди с нова енергия, вдъхновение и творчески импулс;
- да усети подкрепата и силата на груповия процес;
- да се изрази свободно чрез средствата на изкуството в безопасна и приемаща среда.

Целева група: Арттерапевтичната сесия е подходяща за **възрастни!**

Не са необходими художествени умения – важно е единствено желанието да се потопите в творческия процес.

Материали: Материалите са осигурени, но ако все пак имате стари списания, брошури или цветни хартии можете да ги донесете.

Кога/Дата: 24.09.2026г. от 18ч.

Времетраене: 2 часа

Място на провеждане: галерия Лабиринт, ул.Ангел Букурещлиев 1, гр.Пловдив

Максимален брой участници: 12

Водещ: Елисавета Игнатова, психолог

Телефон за контакти и записвания: 0895624364, Елисавета Игнатова