Arteterapia - terapia przez sztukę.

Rzeźba, malarstwo, taniec czy śpiew otwierają nam dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb, lęków. Arteterapia jest dobra dla każdego i w każdym wieku:

Działania artystyczne są sposobem na wyrażenie siebie, a wie o tym doskonale każdy plastyk, tancerz, czy muzyk. Wokaliści powtarzają, że dopiero po wejściu na scenę czują, że żyją, że są sobą. Osoby z problemami natury emocjonalnej, psychologicznej, często dopiero przez sztukę są w stanie się otworzyć.

Przykłady arteterapii:
• Choreoterapia,
• Muzykoterapia,
• Bajkoterapia,
• Filmoterapia,
• Terapia przez sztuki plastyczne.

Elementy arteterapii wspomagają:
• odzyskanie równowagi psychicznej,
• rozładowanie frustracji,
• zmniejszenie lub unicestwienie lęków, wyleczenie depresji,
• ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi,
• budowanie pozytywnego nastawienia do świata,
• zmniejszenie poziomu agresji,
• podniesienie samooceny,
• wzbogacenie życia wewnętrznego,
• zdobycie nowych umiejętności,
• mogą być wspaniałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, po prostu formą relaksu.