

20 лютого в бібліотеці відбулося чергове арттерапевтичне [заняття](#) для слухачів Університету третього віку, під час якого разом із психологинєю громадської організації «Десяте квітня» Іриною Каратеевою учасники розглянули тему «Моя тотемна тварина».



Психологиня пояснила, що таке «тотемна тварина», як вона впливає на долю. Познайомила присутніх із практиками відновлення внутрішніх ресурсів за допомогою тварин, навчала розвивати вміння самозаспокоюватись, долати негативні переживання, використовуючи власну енергію для продуктивної діяльності. Учасники взяли участь в арттерапевтичній практиці – малювали тотемну тварину. Присутні відзначили позитивний ефект від заняття, дякували психологині за можливість поглибити емоційну стабільність і пізнати себе, розкрити свої внутрішні сили.



Тотемна тварина. Арттерапія для дорослих

Автор: Unsvet

20.02.2024 00:00 -

