

GA\MP

Arte v galerii

23. 4. / 14. 5. / 11. 6.

16.30–18.30

www.galerie-plzen.cz

Arte v galerii

středy

**23. 4. / 14. 5. / 11. 6.
16.30–18.30**

kapacita 12 osob

**cena za osobu
350 Kč**

Cena zahrnuje materiál
a pomůcky.

rezervace

Filip Vyskočil
vyskocil@galerie-plzen.cz
Tel.: 774 457 603

Galerie města Plzně
nám. Republiky 40
301 00 Plzeň
www.galerie-plzen.cz

Zážitkové tvoření s prvky arteterapie pro relaxaci, wellbeing a obnovu vnitřních zdrojů.

ČAS

Dvouhodinový prožitkový workshop

KDE

Klidné prostředí galerie obohacené prohlídkou aktuální výstavy.

Pro koho je workshop určen? Pro všechny, kteří cítí potřebu zastavit se, zhluboka se nadechnout a obnovit své vnitřní zdroje skrze kreativní proces.

Pro ty, co chtějí zažít svobodné tvoření bez tlaku na výsledek a ponoření se do přítomného okamžiku.

Pro každého, kdo se zajímá o arteterapii, mindfulness a tvorbu jako zdroj sebepoznání.

Pro účast na setkání není nutná žádná předchozí výtvarná zkušenost ani znalost.

Tato skupina je určena pro dospělé, v případě zájmu o setkání mladších účastníků nebo specifické skupiny prosím kontaktujte galerii.

CO NÁS ČEKÁ?

Prostor pro relaxaci a klidnou tvorbu – bez hodnocení, bez očekávání.

Výtvarné techniky propojené s mindfulness – vyzkoušíme si společně různé arteterapeutické a výtvarné

postupy, tradiční i ty méně známé, zapojíme barvy, tvary, vzory a všechny naše smysly. Uvolnění napětí skrze kreativní proces – vyjádření emocí beze slov. Spojíme se sami se sebou, utvorigeme si meditativní podobu tvorby i hojivou sílu imaginace. Podpora a inspirace skupiny – sdílená zkušenost dává tvoření další rozměr, lektorka vás citlivě provede celým procesem od úvodního naladění na téma, přes samotnou tvorbu k závěrečné reflexi. Veškerý materiál a pomůcky jsou zajištěny, stačí jen přijít a otevřít se zážitku.

KDO VÁS WORKSHOPEM PROVEDE?

Lektorka zážitkových výtvarných dílen a arteterapeutka **Jana Topinková**, která zajišťuje bezpečný a podporující prostor pro objevování vlastní kreativity a podělí se o své bohaté zkušenosti s výtvarnou tvorbou jako cestou k rovnováze a radosti ze života.

Přijďte vypnout mysl, ponořit se do tvorby a dopřát si chvíli jen pro sebe.

Rezervace předem je vhodná z důvodu omezené kapacity, zúčastnit se je možné jednotlivých setkání bez nutnosti návaznosti, ale samotná doba setkání je daná a po začátku skupiny již nelze do procesu vstupovat.