Warsztaty arteterapii w Muzeum Fotografii

2019-09-20

Muzeum Fotografii w Krakowie zaprasza do strzelnicy na Woli Justowskiej na spotkania warsztatowe pt. „Arteterapia - twórczość w fotografii i fotografia w twórczości”. W czasie zajęć, wykorzystując fotografię jako formę wyrazu, uczestnicy będą rozwijać swoje własne artystyczne działania.

Sztuka i jej odbiór mają wpływ na nasz stan emocjonalny. Arteterapia stanowi natomiast połączenie sztuki z różnymi formami terapii. Daje nieograniczoną możliwość twórczego działania.

W warsztatach mogą brać udział wszyscy, ponieważ pomagają stworzyć przestrzeń, w której jest miejsce na zabawę, doświadczenie, odkrycie lub rozwinięcie własnej kreatywności, ale też uspokojenie nagromadzonych emocji, ograniczenie stresu, czy niepokoju. W czasie trwania spotkania każdy jest doceniony i rozumiany. Ale też dzięki tym zajęciom, wspierani przez osobę prowadzącą, eksperymentujemy.

Arteterapia może mieć więc wpływ na naszą samoocenę - zmienić negatywne nastawienie, pomóc odzyskać psychiczną równowagę, odegrać rolę we wspieraniu osób ze spektrum autyzmu.

Warsztaty dla dorosłych

sobota, 21 września, godz. 11.30

Wszystko co nas otacza może inspirować. Barwne plamy. Zieleń lata. Rytm mijanych budynków. Nasza wyobraźnia. Wystarczy się zatrzymać. Spojrzeć wokół siebie. W czasie warsztatów będziemy rozwijać naszą uważność, a za pomocą sztuk wizualnych naszą twórczość. Zwalniając tempo będziemy obserwować to, co jest tu i teraz. Co jest dla nas dosłowne, a co metaforyczne. To świadome patrzenie wpływa też na naszą kreatywność. Swoje obserwacje przedstawimy na zdjęciu, kolażu, rysunku.

- czas trwania: ok. 90 min.
- cena: 15 zł
- zapisy: tel. 12 634 59 32 w. 31, magdalena.guzik@mhf.krakow.pl (do 20 września, do godz. 15.00)

Warsztaty dla nastolatków (12+)

niedziela, 22 września, godz. 11.30

Organizatorzy zapraszają na warsztaty „Kto jest na moim selfie?”. W czasie spotkanie wspólnie obejrzymy zdjęcia i zastanowimy się o czym mogą myśleć sportretowane osoby. Wcielimy się też w detektywów i poszukamy wskazówek - kim można być w kadrze ze znajomymi, a kim na wakacyjnej fotografii z rodziną? Kogo chce się pokazać, a jaką osobą chce się być. Może dzięki tej zabawie i rozmowie uda nam się przy okazji trochę poznać siebie?

- czas trwania: ok. 90 min.

- cena: 15 zł
- zapisy: tel. 12 634 59 32 w. 31, magdalena.guzik@mhf.krakow.pl (do 20 września, do godz. 15.00)

Zajęcia poprowadzi Anna Jarosz - arteterapeutka, absolwentka Akademii Umiejętności Społecznych w Centrum Łowicka. Edukatorka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą, zafascynowana radością, jaką daje proces twórczy zwłaszcza tym, którzy uważają się za pozbawionych takich zdolności.

Muzeum Fotografii w Krakowie

ul. Królowej Jadwigi 220
dojazd autobusami nr 102, 134, 152, 192, 252 i 902 (przystanek „Strzelnica”)