

Lepsze zdrowie psychiczne dzięki sztuce. Zapraszamy na warsztaty w ramach Pikniku Pasji

23 Maj 2025 11:46 Autor: Ewa Gołczyńska

O co dokładnie chodzi?

Chodzi o innowacyjny sposób oparty o doświadczenia instytucji z 7 krajów Regionu Morza Bałtyckiego, które współpracują w ramach projektu Arts on Prescription in the Baltic Sea Region (AoP) współfinansowanego przez Unię Europejską (EFRR) #MadeWithInterreg.

Głównym założeniem jest wykorzystanie działalności artystycznej, twórczej i kulturalnej tak aby wspierać i wzmacniać nasze zdrowie. Proces tworzenia, niezależnie od formy, pozwala wyrazić emocje i doświadczenia. To powoduje, że obniża się poziom stresu i czujemy zadowolenie.

Jak się dowiedzieć więcej?

Województwo Zachodniopomorskie i Stowarzyszenie Media Dizajn zapraszają do udziału w serii warsztatów Sztuka na Receptę w praktyce, które odbędą się w Szczecinie w ramach Tygodnia Inicjatyw Pozarządowych i Pikniku Pasji.

O samych warsztatach

Obejmą między innymi zadania aktorskie. Warsztaty poprowadzi aktor i tancerz Karol Pruciak absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie.

Na warsztatach można będzie poznać sposoby budowania pewności siebie oraz radzenia sobie ze stresem towarzyszącym w życiu codziennym. Kolejne warsztaty „Emocje w fotografii” to wyjątkowa podróż w głąb siebie, podczas której uczestnicy będą odkrywać, co czują i dlaczego, a także nauczą się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Spotkanie będzie miało interaktywną formę – łączącą elementy pracy warsztatowej z podstawami profesjonalnej fotografii mobilnej, dostępnej dzięki aparatom w telefonach.

Śpieszcie się zapisywać bo liczba miejsc ograniczona.

Informacja w INKU – Inkubatorze Sektorów Kreatywnych, al.Wojska Polskiego 90.

https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/lepsze-zdrowie-psychiczne-dzieki-sztuce-zapraszamy-na-warsztaty-w-ramach-pikniku-pasji?mobile_switch=standard