

12 marca 2025



Sztuka ukojenia. Muzeoterapia w Kielcach

Od 12 marca do 9 kwietnia 2025 roku, w Dawnym Pałacu Biskupów Krakowskich w Kielcach, odbywać się będą bezpłatne zajęcia z muzeoterapii. Spotkania mają na celu ukazanie wpływu obcowania ze sztuką na samopoczucie. Uczestnicy będą mieli okazję, poprzez kontakt z dziełami sztuki, do refleksji i dzielenia się doświadczeniami, co ma wspierać osiągnięcie wewnętrznego spokoju i harmonii. Zajęcia stanowią przestrzeń do oderwania się od codzienności i doświadczenia pozytywnego oddziaływania muzeum na emocje.

Sztuka od wieków pełni istotną rolę w życiu człowieka, wywierając głęboki wpływ na jego psychikę, emocje i rozwój osobisty. Stanowi uniwersalny język, pozwalający na wyrażanie uczuć, myśli i doświadczeń, które często trudno ująć słowami. Dzieła artystyczne mogą działać jak lustra, w którym przeglądamy się, odkrywamy ukryte aspekty naszej osobowości i wartości. Obcowanie ze sztuką, szczególnie z dziełami o pozytywnym wydźwięku, stymuluje wydzielanie endorfin, tzw. hormonów szczęścia, co przyczynia się do obniżenia poziomu stresu i poprawy nastroju.

Wstęp bezpłatny. Zajęcia odbywać się będą w środy, od 12.03.2025 do 9.04.2025, od godziny 17.00 do 18.30, w Dawnym Pałacu Biskupów Krakowskich w Kielcach.

Serdecznie zapraszamy!

Link do wydarzenia:

<https://www.facebook.com/events/917012763664339/917012773664338/>