

БЕСПЛАТНЫЕ УРОКИ РИСОВАНИЯ

пока Вы дома

ИСКУССТВО – ЛУЧШИЙ АНТИСТРЕСС!

Когда турбулентность и шквал новостей нарастают тревожным валом, а стресс подавляет иммунитет, важно поддержать себя. Верный способ — высыпаться, правильно питаться и заниматься физкультурой. Но есть ещё один, который помогает привести в порядок мысли, чувства, эмоции, а значит, и физическое здоровье. Это творческая медитация — концентрация на интересном, приятном, красивом. Сейчас — самое время для арт-терапии. Присоединяйтесь!

Пройдя по ссылке вы просмотрите уроки по арт-терапии
https://enterclass.com/ru/create_for_free