

## Zajęcia relaksacyjne z elementami sensoplastyki

Tuż przed feriami odbyły się w naszej bursie zajęcia relaksacyjne z elementami sensoplastyki - metody wspierania rozwoju człowieka poprzez działania z zakresu stymulacji sensorycznej w oparciu o edukację plastyczną. Plastyka sensoryczna to przede wszystkim swobodne tworzenie, mnogość faktur, zapachów, kolorów, które pobudzają zmysły uczestników.

Podczas spotkania uczestniczki eksperymentowały z różnymi rodzajami mas plastycznych, które z założenia powstają tylko z naturalnych składników. Dużą wartością zajęć jest swoboda działania i czerpanie przyjemności z samego tworzenia, które nie jest niczym ukierunkowane.



Sensoplastyka za zajęcia plastyczne mające na celu pobudzić wszelkie możliwe zmysły. Założeniem takich zajęć jest przede wszystkim pełna dowolność. Do zajęć używane są tylko i wyłącznie produkty spożywcze – ryże, mąki, makarony, kasze, cukier, sól, plasterki owoców i warzyw, groch, czekolada, posypki cukiernicze, olej, galaretka, itp. Plastyka sensoryczna to mnogość faktur, tekstur, smaków oraz cała paleta barw. Wszystkiego można dotknąć, wszystkiego skosztować, spróbować łączyć, a dodatkowym plusem jest fakt, że sensoplastyka opiera się na wykorzystaniu technik arteterapeutycznych – działania sensoplastyczne sprzyjają relaksacji.