



« L'art-thérapie »

Par Célestine

Je vais vous parler de l'art-thérapie, c'est-à-dire comment se sentir mieux en faisant une activité artistique. Je vais parler plus particulièrement des livres de coloriage.

Il faut différencier les livres de coloriage pour enfants et les livres d'art-thérapie ; en effet, les livres d'art thérapie sont plus minutieux.

On prend beaucoup de temps pour bien le colorier, ce qui nous pousse à nous concentrer, faire le vide dans la tête et donc se détendre.

On peut les acheter dans différents magasins : Cultura, Maison de la presse, Leclerc, Auchan, etc.

On peut choisir différents thèmes à colorier pour se détendre:

- LES ANIMAUX : les chats, les chevaux, les papillons, ...
- LA NATURE : les jardins anglais, les oiseaux, les jardins extraordinaires, ...
- LES SAISONS : l'été, l'hiver, le printemps, l'automne
- LES PAYS : le Japon, l'Inde, la Russie, ...

Faites comme moi, pratiquez l'art-thérapie, ça détend et c'est très agréable !

S'Cool Radio Vittel - L'Hebdo n°017 – 30/09/2016

