

Раскраски-антистресс

В настоящее время особую популярность, как способ арт-терапии, имеют **раскраски-антистресс**, придуманные британским иллюстратором Джоанной Басфорд.

Раскрашивая эти причудливые тонкие и мелкие узоры, человек снимает напряжение и погружается в мир фантазий.

Раскрашивание - не только интересное, но и полезное занятие. Оно стимулирует творческое мышление, воображение, развивает цветовосприятие, а также способствует формированию гармоничного мировосприятия и способствует снижению стресса.

Такой способ арт-терапии является очень доступным, может использоваться взрослыми и детьми.

Предлагаю вашему вниманию несколько сайтов, на которых можно скачать данные раскраски и пользоваться в своих целях:

<https://www.coloring-book.biz/raskraski/antistress-art-terapiya-uzory/antistress>

<https://ru.pinterest.com/pin/184225440986291873/>

<https://grafistka.com/>







