

Regał Inspiracji

Kiedy ostatnio robiłaś/robiłeś coś **dla czystej przyjemności**?

Lubisz rękodzieło, fotografię, recykling, dekoracje? A może nawet nie wiesz, czym jeszcze możesz się zainteresować? Nigdy nie jest zbyt późno aby to odkryć. **Każdy człowiek rodzi się kreatywny** i twórczy, jest to wpisane w naszą naturę. Niestety często z czasem ten dar zostaje stłumiony i zablokowany.

Nie od dziś też wiadomo, że **proces twórczy pomaga się zrelaksować**. Czynności manualne odciążają układ nerwowy, pozwalają się wyciszyć, oderwać od codzienności i poczuć satysfakcję z pracy własnych rąk.

Nie potrzebujesz żadnych umiejętności ani własnych materiałów, żeby bawić się z nami. Będziemy tworzyć spontanicznie, a twoje prace nie będą podlegać żadnej ocenie.

Przyjdź, weź kogoś ze sobą, posiedź z nami przy kawie, **zainspiruj się!**

Co będziemy robić:

- decoupage
- tablice inspiracji, moodboard, visionboard
- haft matematyczny na papierze
- kolaże
- scrapbooking
- kolorowanki antystresowe
- akwarele
- spacer fotograficzne, podstawowe zasady kompozycji zdjęć i nagrywania filmów telefonem
- puzzle
- wykorzystywać materiały z recyklingu (tworzenie kopert, kartek, zakładek itp.)
- tworzyć elementy wystroju wnętrz
- tworzyć i rozwiązywać krzyżówki
- magnesy
- ozdoby na różne okazje

Spotkania odbywać się będą **nieodpłatnie**, raz w miesiącu.

Terminy spotkań [>>>](#)

Zapisy:

Czytelnia Główna i Czytelnia Multimedialna MBP Tychy

Al. Piłsudskiego 16

tel. 32/438 04 70 lub 71

e-mail: czytelnia@mbp.tychy.pl