

Artterapia to forma pracy terapeutycznej, korzystająca - zarówno do celów leczniczych, jak i rozwojowych czy edukacyjnych - z różnych metod: technik plastycznych, muzycznych, literackich i teatralnych.

Artterapia wspiera proces poznawania siebie i samoakceptacji, pomaga radzić sobie z własnymi emocjami. Daje możliwość symbolicznego wyrazu trudnych przeżyć, doświadczania emocji w bezpiecznych warunkach, w formie mówienia "nie wprost".

Artterapia wyzwala spontaniczność i swobodę ekspresji, uczy technik skutecznej komunikacji. Pozwala na zaspokajanie takich potrzeb jak: akceptacja, bezpieczeństwo, bycie rozumianym i docenianym. Uwalnia twórczą energię drzemiącą w każdym z nas, otwiera nas na świat doświadczeń i potrzeb zarówno własnych, jak i innych ludzi.

Zajęcia z artterapii to także wsparcie dla tych, którzy pragną pełniej i bardziej twórczo przeżywać własne życie, tworzyć pozytywne nawyki i reakcje, odczuwać relaks, przyjemność i odpoczynek.

Choreoterapia
To terapia poprzez taniec i ruch, wykorzystująca ekspresję ruchową do wspomagania emocjonalnej i fizycznej integracji. Choreoterapię możemy podzielić na: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe i improwizacje ruchowe przy muzyce. Głównym celem choreoterapii jest odczucie przez osobę uczestniczącą w zajęciach swojej cielesności i rozwijanie samoświadomości.

Dramatoterapia
Wykorzystuje różne formy dramatu. Dzięki odgrywaniu ról osoby uczestniczące w zajęciach artterapeutycznych zdobywają samowiedzę, rozwijają wyobraźnię i poczucie własnej woli; odgrywanie ról pomaga im w uświadomieniu sobie własnych przekonań i uczuć, jak i pozwala

wypróbować nowe sposoby zachowania; dramatoterapia często posługuje się mitem lub metaforą - w ten sposób możliwe jest uwolnienie się od wspomnień i niepokojów oraz lepsze zrozumienie siebie.

Biblioterapia
Terapia wykorzystująca literaturę. Tego rodzaju terapia pobudza wyobraźnię, można utożsamiać się z bohaterami literackimi i w ten sposób przepracować własne problemy.