

Prolite – Pernah nggak sih, ngerasa hidup begitu berat? Pikiran jadi penuh dan overthinking nggak bisa dihindari? Nah, ternyata ada cara yang seru banget buat membantu mengatasi hal-hal seperti itu, yaitu dengan *art therapy*!

Yep, seni yang satu ini bukan cuma tentang menciptakan gambar indah, tapi juga bisa jadi jalan untuk menyembuhkan pikiran.

Daripada cuma jadi penikmat seni, kenapa nggak coba jadi pelukisnya? Yuk, kita ulik gimana seni bisa jadi jalan untuk menemukan kedamaian dalam diri!

Baca Juga: Badut Gendong: Teror Duka Paling Kelam di Qodrat Universe yang Bikin Penonton Tidak Nyaman

## Apa Itu Art Therapy?



Ilustrasi – Art Therapy South Africa

## Temukan Inner Peace dengan Art Therapy : Mengubah Stres Jadi Karya Seni di Kanvas

*Art therapy* atau terapi seni adalah sebuah metode penyembuhan yang menggunakan seni, seperti melukis dan menggambar, sebagai alat untuk mengeksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.



Baca Selanjutnya  
**Promo Merdeka! Tiket KRL Bandara Soetta Diskon 45% di 17 Agustus, Jangan Lewatkan!**