

YO SUENO, TÚ SUENAS, NOSOTR@S SONAMOS

Taller de autocuidado y bienestar
desde el enfoque de la Musicoterapia



Vuela Música

MUSICOTERAPIA

WWW.VUELAMUSICA.COM

PROPUESTA PARA CENTRO PROMENTIUM



vuelamusicamt@gmail.com
645140174

¿QUÉ ES MUSICOTERAPIA?

Es la utilización de la música y/o sus elementos por un/a musicoterapeuta titulado/a para promover y facilitar la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento y la expresión satisfaciendo las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas.

La Musicoterapia es una terapia multimodal, es decir, puede incidir en muchas esferas del ser humano, descubriendo potenciales y restituyendo funciones de la persona con el fin de alcanzar una mejor organización intra y/o interpersonal, contribuyendo así a una mejora de la calidad de vida.

En las sesiones no se busca un fin estético, sino que las experiencias musicales y las relaciones que evolucionan por medio de ellas serán el medio para la consecución de los objetivos terapéuticos.

La música como herramienta facilita la creación de nuevos canales de comunicación y expresión, y nos conecta con el momento presente, el aquí y el ahora, tomando conciencia de las propias emociones, pensamientos y necesidades.

Por tanto, la Musicoterapia, llevada a cabo siempre por un/a musicoterapeuta titulado/a puede ser una terapia complementaria en cualquier tratamiento, una disciplina muy útil que ayuda a elaborar el malestar y permite una exploración de las distintas dimensiones del ser humano más allá de la palabra.



YO SUENO, TÚ SUENAS, NOSOTR@S SONAMOS

Este taller se organiza en dos encuentros de una hora y media de duración, dirigido a personas adultas que deseen mejorar su desarrollo personal, explorando su ser musical a través de la Musicoterapia.

Es un taller completamente vivencial y práctico, guiado en todo momento por dos profesionales que facilitarán estas sesiones para poder profundizar en nuestra capacidad de tomar conciencia del aquí y el ahora.

A través de los instrumentos, la voz, el cuerpo y el movimiento, reflexionaremos sobre nuestras necesidades, contactando con las propias emociones, valores e inquietudes, todo ello elaborado en relación con el resto de personas, favoreciendo aspectos como la autoestima o la creatividad, y promoviendo aspectos positivos para nuestra salud y calidad de vida.

No son necesarios conocimientos musicales.

El máximo de participantes para la correcta realización del taller serán 8 personas.

Precio de los dos encuentros: 55 €.

Será imprescindible la asistencia a los dos días de sesión, por compromiso con el grupo y las musicoterapeutas, y sobre todo con uno/a mismo/a



OBJETIVOS DEL TALLER

En este ciclo de dos talleres de una hora y cuarto de duración, se trabajarán los siguientes objetivos:

- Establecer nuevos canales de expresión de emociones.
- Potenciar la autoestima.
- Favorecer la comunicación asertiva.
- Promover la atención plena en el momento presente.
- Explorar la propia identidad sonora.
- Facilitar la socialización y la cohesión grupal.
- Favorecer la conexión inter e intra personal.
- Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.
- Promover la escucha activa.
- Proporcionar herramientas de gestión emocional.
- Promover el disfrute a través de la música.
- Crear espacios de bienestar y relajación.



TÉCNICAS

Algunas técnicas utilizadas durante las sesiones serán las siguientes:

Técnicas Activas:

- Uso de canciones.
- Exploración vocal
- Expresión corporal. (Trabajo de cuerpo, respiración conciencia de cuerpo.)
- Improvisación guiada o libre (instrumental, vocal, corporal...)
- Estimulación musical.
- Otras

Técnicas Receptivas:

- Relajación.
- Respiraciones musicales.
- Audición.
- Baño sonoro.
- Visualización (guiada o no)



¿QUIÉNES SOMOS?



Somos Raquel López y Laura Fernández, musicoterapeutas colegiadas y cofundadoras de "Vuela Música", una empresa que ofrece servicios de Musicoterapia en la Región de Murcia. También formamos parte de la Junta Directiva de la AMTRM (Asociación de Musicoterapia de la Región de Murcia).

Promovemos la mejora de la calidad de vida, la salud, el bienestar y autonomía de las personas, especialmente en el colectivo de la Mujer, Primera Infancia, y personas institucionalizadas, hospitalizadas, organizadas o asociadas que conviven con algún tipo de enfermedad, discapacidad, dependencia o demencia.

CONTACTO

Para más información contacte por cualquiera de las siguientes vías:

✉ vuelamusicamt@gmail.com

☎ 645 140 174 // 664 341 778

🌐 www.vuelamusica.com

📷 @vuelamusica

f Vuela Música Musicoterapia

in Vuela Música

WWW.VUELAMUSICA.COM
vuelamusicamt@gmail.com
645140174

