



## **PSICOMUSICOTERAPIA DE LA VOZ-CANTO TERAPÉUTICO.**

Se ha demostrado que el canto, desde el punto de vista terapéutico:

- Permite el contacto con el yo, con la propia identidad.
  - Tiene capacidades para proveer crecimiento y desarrollo para la persona, como vía enriquecedora para el autoconocimiento.
  - Ayuda a aflorar sentimientos, sensaciones.
  - Facilita la expresión emocional, una vía de catarsis.
  - Permite la elaboración de ciertas situaciones, reduciendo así, los sentimientos de tristeza, preocupación, fatiga, dolor.
  - Permite la relajación, que junto a la respiración, son aportan beneficios para la salud física y mental.
  - Fortalece los músculos cervicales, torácicos, abdominales, así como el diafragma.
  - Alivia las tensiones musculares.
- ya que pueden reducir el malestar físico
- Promueve el contacto social.

A propósito de la situación vivida relativa al covid-19, se han producido diversas alteraciones a nivel global en la población.

Entre ellas, la ansiedad, tensión, dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, hipervigilancia, ataques de pánico, malestar, crisis, secuelas emocionales como estados depresivos, sentimiento de soledad, miedo, fobias, frustración, incertidumbre, aislamiento, dificultad para relacionarse con los otros.

Por esta razón, nos parece importante abrir un taller vivencial donde los asistentes podrán experimentar los beneficios de la voz y el canto de modo terapéutico, para mejorar el estado de la salud a nivel físico, psicológico, cognitivo, emocional, social y espiritual.

Sábado 2 de octubre de 2021 de 11 a 13h

**CONDUCE:** Carolina Mendoza Psicóloga clínica dinámica, musicoterapeuta y cantante especialista en Canto terapéutico, miembro del equipo de “Musicoteràpia BCN psicologia i musicoteràpia clíniques”.

**PRECIO:** 35€.

**LUGAR** "Musicoterapia BCN Psicología y musicoterapia clínicas" sala calle Verntallat 29 (plaça de nord) Gracia

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN** [contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com) o 622336690



Con todas las medidas higiénicas y de seguridad.

Plazas muy limitadas.