



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

Des de "Musicoterapia BCN Psicología y musicoterapia clínicas" proponemos un taller de 2h de duración y 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 y social.

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, es 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, aportan beneficios para la salud física y mental.
- Fortalece los músculos cervicales, torácicos, abdominales, así como el diafragma.
- Alivia las tensiones musculares.
- Promueve el contacto social.

**Horario** domingo de 11 a 13h

Consultar fechas escribiendo a [contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com)

**PRECIO:** 40€.

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

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN** [contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com) o **622336690** Plazas muy limitadas.