



TALLER DE MUSICOTERAPIA

ESTRÉS Y ANSIEDAD



Utilizamos la música...

... para desarrollar nuestra creatividad, y encontrar el espacio donde poder desarrollar todas nuestras capacidades físicas y psíquicas que se ven mermadas a consecuencia del ritmo que la sociedad actual impone.



El objetivo del taller es...

... la adquisición de tolerancia hacia la ansiedad normal, derivada de los problemas habituales de la vida cotidiana, así como la apertura de un espacio donde liberar y analizar aquellos pensamientos, sensaciones, sentimientos y emociones asociadas a niveles elevados de ansiedad y estrés.



Los contenidos del taller son...

- Técnicas de relajación
- Técnicas de respiración y toma de conciencia de los grupos musculares.
- Improvisaciones sonoras instrumentales.
- Psicodrama musical.
- Visualizaciones guiadas a través de la audición musical.
- Danzas grupales creativas.
- Análisis de canciones con significado personal.
- Baños sonoros.



La metodología utilizada es...

... la vivencia en primera persona de los beneficios prácticos que la música ofrece a la hora de reducir y/o controlar los niveles de ansiedad y estrés.

... la generalización de las experiencias vividas a situaciones de la vida cotidiana que producen los estados de ansiedad y estrés.



Taller destinado a...

- **Personas**, cuyo ritmo de vida, trabajo o circunstancias interfieren con un modo de vida saludable.
- **Estudiantes**, especialmente durante las épocas de exámenes.
- **Personas** que sufran enfermedades o dolencias relacionadas con la tensión.
- **Profesionales** de los diferentes ámbitos de la psicoterapia (psicólogos, médicos, musicoterapeutas,...)



CONTACTO

- **Centro de Musicoterapia Anayet**
c/ Costanilla de los Desamparados, 21
28014 Madrid
- Telf. Fijo: 91.369.79.79
- E-mail: info@centroanayet.com
- Web: www.centroanayet.com