

# SESIONES DE MUSICOTERAPIA GRUPAL PARA ADULTOS

## *“Consciencia corporal, cognitiva y emocional a través de la Música”*

### 1. OBJETIVO

Facilitar un espacio seguro y de confianza donde las personas que acudan a las sesiones puedan descubrir e integrar en sus vidas los múltiples **beneficios** para la **SALUD** que nos ofrece la Musicoterapia. Este tipo de **Terapia no-verbal** favorece que a través de la Música podamos:

- Aumentar la energía vital y el potencial creativo.
- Liberar el estrés, la fatiga, el cansancio, etc..
- Expresar nuestro mundo emocional.
- Mejorar procesos cognitivos como la atención y concentración en el “aquí y ahora”, la percepción sensorial.
- Conectar con nuestro YO más auténtico (la esencia sonora) y relacionarnos en grupo a través de experiencias corporo-sonoro-musicales.
- Aumentar nuestra consciencia a todos los niveles para poder generar cambios en nuestras vidas.
- Sentir, Disfrutar, Co-Crear, Escuchar, Agradecer, Dialogar desde lo sonoro, Apreciar...

### 2. DESTINATARIOS

Personas adultas de 18 años en adelante (NO ES NECESARIO TENER CONOCIMIENTOS MUSICALES. ¡SOMOS SERES MUSICALES!)

### 3. ACTIVIDADES

- Improvisaciones musicales con instrumentos de percusión y con voz.
- Seguimiento de patrones rítmicos con fines terapéuticos.
- Experimentación de recursos vocales expresivos y meditativos.
- Meditaciones guiadas a través de diferentes secuencias rítmicas creadas por el grupo.
- Relajaciones, baños de voz...

### 4. METODOLOGÍA

Las sesiones tendrán una duración de 1h30min en las que seguiremos la siguiente secuencia:

(20 min) Acogida grupal, escucha y expresión sonora de nuestro estado emocional y del propósito personal para cada sesión.

(35min) Desarrollo de las actividades previstas para tales fines.

(20 min) Meditación guiada sonora.

(15 min) Despedida y cierre de la sesión.

## **5. CALENDARIZACIÓN**

Sesiones semanales los **miércoles de 19.00 a 20.30 de Octubre 2021 a Junio 2022**

En caso de no poder acudir a la sesión se ruega avisar con antelación (al menos un día) para poder adecuar el contenido al número de asistentes previsto.

**6. LUGAR:** Sala polivalente del CIM Bilbao en Calle Mazarredo 47, 2º piso.

## **7. RECURSOS MATERIALES**

Sala diáfana con capacidad para 10 personas.  
Piano, guitarra y gran variedad de instrumentos de percusión.  
Esterillas, sillas...

## **8. MUSICOTERAPEUTAS**

Las sesiones serán facilitadas por dos Musicoterapeutas profesionales que harán el seguimiento terapéutico del grupo.

**MÓNICA NÚÑEZ.** Musicoterapeuta, Docente de canto, Lda. Pedagogía Social y Laboral. Como pedagoga, formadora y cantante lleva trabajando 20 años en diferentes proyectos.. Desde que se tituló en 2017 en el Máster de Musicoterapia en el CIM Bilbao trabaja como musicoterapeuta haciendo sesiones individuales para menores con necesidades educativas especiales y sesiones grupales con personas mayores en las Residencias Sanitas en Barakaldo, Virgen de la Vega y Elexalde en Galdakao. Desde 2015 imparte talleres de crecimiento personal y de expresión musical con diferentes colectivos, especialmente con mujeres en las Escuelas de Empoderamiento del País Vasco.

**IGOR IMAZ.** Musicoterapeuta y músico. Ldo en Sociología. Trabaja como musicoterapeuta en Colegio Escolapios de Bilbao desde 2017 y en Sanitas Vitoria, así como en el CIM Bilbao realizando sesiones individuales y a domicilio desde 2020. Dirige grupos musicales de personas con diversidad funcional en Apnabi (2017) Gaudé (2015) y Luisa de Marillac (2006). En esta última entidad también realiza musicoterapia individual. Desde 2017 es docente del área de "Ritmo y percusión" del Máster de Musicoterapia que imparte el CIM Bilbao.

**\*\* Para más información y reserva de plaza:**

Igor Imaz 685707407 cim.igorimaz@gmail.com  
Mónica Núñez 649940948 cim.monica15@gmail.com