



## “DESCOBRIM LA NOSTRA VEU”

Espai de recuperació i projecció de la sonoritat interna



**Taller** de veu per aconseguir els beneficis de cantar que, segons un estudi de la Universitat de Harvard, són d'alta qualitat pel nostre cos i la nostra ment. No es tracta de cantar bé ni malament, d'afinar molt o poc, de saber llegir una partitura,... sinó d'investigar i retrobar-nos amb una de les eines expressives més potents que tenim. I ho farem movent el cos de manera subtil i elegant. Cercant l'harmonia del gest intern per connectar amb la bellesa i el miracle sonor que som

**Participants:** Aquest taller va dirigit a tothom sense limitacions. No cal tenir bona oïda, ni coneixements musicals, però sí ganes de compartir la veu i el cant com a camí de plaer i d'alegria.

### Objectius:

- Augmentar la capacitat pulmonar i la qualitat del son
- Corregir la postura corporal
- Reduir els nivells d'estrès
- Allunyar la depressió
- Afinar la memòria mantenint el cervell en bona forma
- Enfortir el sistema immunològic
- Millorar les relacions socials i l'empatia

### Pràctiques i necessitats:

- Tècniques de respiració
- Estiraments suaus de ioga i relaxació
- Cal portar roba còmoda, que no “apreti” la cintura

**Durada:** 4 sessions de 60 minuts cada una.

**Professora:** Qel Xiberta, cantant professional, cantautora, professora de cant i compositora, amb Estudis de Cant i Llenguatge musical a l'Escola de Música Carles G. Vidiella. Terapeuta facilitadora de la disciplina de la veu.

**SESSIONS:** 8, 15, 22 i 29 de març de 2022 a les 11:00 del matí

**PREU SOCIS:** 25 €

**PREU NO SOCIS:** 30 €

**PLACES LIMITADES:** 12