

## «TRAVESSIA SONORA» - Bany de sons/concert meditatiu (Sessió de musicoteràpia receptiva)

Facilita i condueix: Ànnia Vergonyós i Cabratosa @musicoterapia\_holistica

*-La musicoteràpia es defineix com a l'ús conscient de la música per a restaurar, millorar o mantenir la salut de les persones, i s'està consolidant com a una de les vies terapèutiques més útils dels nostres dies, degut a les seves possibilitats i capacitats adaptatives ens diversos camps*

En la «travessia sonora» s'aconsegueix estimular la introspecció de l'expressió emocional i de la creativitat, mitjançant el llenguatge verbal i no verbal. La seva pràctica incita l'expressió de l'inconscient per mitjà d'imatges i sentiments que emergeixen de forma suau al llarg de la sessió i posteriorment, permetent la seva integració. També facilita el desbloqueig de les emocions i dels músculs, i té resultats positius sobre la circulació i el ritme cardíac. Durant la sessió terapèutica les persones poden accedir a zones de consciència inaccessibles durant el son. D'aquesta manera, el ritme constant, l'escolta dels sons i la bellesa de la música, proporcionen una relaxació profunda que promou grans beneficis psicofísics.



Us proposem un espai de retrobament amb el nostre món interior... amb la informació ancestral que cadascú de nosaltres té i que ens uneix amb la terra, l'univers, i com bé deien els antics savis grecs, amb el cosmos.

En la sessió es combina l'ús d'instruments d'origen arcaic ( tambors, bols tibetans, formes de cant...) instruments del món (tanpura, flutes xamàniques...) i d'altres amb gran quantitat d'harmònics i vibracions altament beneficioses per a la salut integral (Handpan, Shrutibox, Monocordi, windchimes, campanes còsmiques...) .

*Durada de la sessió: Entre 1h i 1:30h*