

La música, una eina per la relaxació

Cristina Montañés Parra

Resum del taller

Es realitzaran activitats de relaxació a partir de música diversa. Hi haurà una part on es treballarà la consciència del cos i una altra on es treballarà la consciència de les emocions, tot això de forma pràctica.

També es farà una petita reflexió més "teòrica", tot i que el taller ha de ser pràctic. Es tractarà el tema de la música enllaunada que es ven (i que tant èxit té) i que pretén ser "la música de la relaxació" o "la música d'activació" o qualsevol altre mal que ens afecta. La música ajuda a la "curació" però al darrera hi ha d'haver un terapeuta que ho sàpiga portar.