

## SONOTERAPIA

### OBJETIVO GENERAL

Disminuir el desgaste laboral facilitando y favoreciendo en las personas la estimulación de ondas alfa a nivel de sistema nervioso provocando estados de relajación profunda, liberando toxinas, tensiones y estrés.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Facilitar la apertura a nivel físico, emocional, psíquico y energético para recibir la medicina del sonido.
- Favorecer durante la sesión un espacio de confianza y cohesión grupal.
- Propiciar la relajación profunda a través de la frecuencia del sonido y la respiración consciente.
- Generar la liberación de tensiones, toxinas, estrés y energía que ya no le sirve a nuestro cuerpo.
- Compartir la experiencia sonora permitiendo la escucha activa y la expansión de consciencia hacia sí misma/o y una mirada renovada hacia nuestro interior y exterior.

### DESARROLLO DEL TALLER

- Círculo de bienvenida y se da el espacio a cada participante para que se presente, para que cuente como se encuentra y para que exprese sus expectativas con el taller.
- Ejercicios de relajación física y mental para prepararse para la inmersión sonora.
- Meditación sonora: se invita a las y los participantes a conectar con su respiración y su cuerpo. Luego de eso se tienden para recibir el baño sonoro, intencionando un estado de relajación y atención plena al momento presente. En el viaje sonoro, se usan diferentes dinámicas activas y receptivas en relación con el sonido, desde el disponerse en estado de reposo hasta tocar los distintos instrumentos presentados en cada sesión, así como también experimentar el sonido a través de cantos, vocalizaciones y mantras.
- Espacio para comentar la vivencia e integrar su experiencia.

### METODOLOGÍA

Sesión vivencial-experiencial. El encuentro integra ejercicios asociados a consciencia corporal, consciencia de respiración y atención plena. Se utilizan diversos instrumentos, tanto de viento como de percusión, cuencos, sonajas y cantos.

### IMPARTE

Josefina López, musicoterapeuta.

María José Levine, sonoterapeuta.

Jacque Stewart, psicóloga y sonoterapeuta.