



MERAKI
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

SONOTERAPIA

OBJETIVO GENERAL

Favorecer la relajación profunda y la regulación del sistema nervioso mediante la experiencia sonora, contribuyendo a la disminución del estrés y al bienestar integral.

CONTENIDOS

- Sonido y sistema nervioso: efectos de la vibración en la relajación y el bienestar.
- Estados de conciencia: acceso a estados de calma a través de la estimulación de ondas alfa.
- Respiración y presencia: preparación para la experiencia sonora.
- Baño sonoro: inmersión en frecuencias vibracionales que favorecen la relajación profunda.
- Escucha activa: desarrollo de la atención y la conexión con la experiencia interna.
- Liberación de tensiones: facilitación de procesos de descarga física, emocional y energética.
- Autocuidado y bienestar: integración de la experiencia como recurso de regulación.

METODOLOGÍA

Taller vivencial y experiencial, centrado en la inmersión sonora como herramienta de relajación y regulación.

Incluye ejercicios de preparación corporal, respiración consciente, meditación guiada y baño sonoro con diversos instrumentos, así como momentos de exploración activa del sonido: canto, vocalización, mantras.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

Josefina López

Musicoterapeuta, con experiencia en trabajo corporal, emocional y expresión a través de la voz.