

**PLANIFICACION TALLER MUSICOTERAPIA
MES DE OCTUBRE 2023.**

OBJETIVO GENERAL: Promover espacios para la expresividad emocional, coordinación física, ejercitación de la memoria, y relajación mental, a través de diversas actividades y/o experiencias musicoterapéuticas.

FECHA TALLER	ACTIVIDADES	RECURSOS
<p>06/10/2023</p> <p>13/10/2023</p> <p>20/10/2023</p> <p>27/10/2023</p>	<p><u>Inicio:</u> Se invita a las participantes a realizar ejercicios de movilidad articular para comenzar nuestra sesión. Se explica las actividades a realizar en esta sesión.</p> <p><u>Desarrollo:</u> Se incentivará al grupo a ir movilizándolo su cuerpo a través de música explicando los beneficios físicos y emocionales de conectar con los ritmos musicales.</p> <p>Se invita al grupo a crear secuencias motoras al ritmo de la música para fortalecer la memoria, a través de ejecución de coreografías y percusión de secuencias musicales.</p> <p>Se invita al grupo a tomar asiento en posición cómoda para participar de un espacio de respiración consciente donde practicaremos la</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Selección musical acorde a ISO ● grupal (identidad sonora) para los distintos momentos del taller. ● Parlante activo. ● Pañuelos. ● Pompones de lana. ● Secuencias musicales para percutir. ● Botellas de hidratación. ● Cuencos tibetanos. ● Aromaterapia.

	<p>respiración consciente para entrar a estados meditativo y relajar nuestra mente.</p> <p>Cierre: Favorecemos un círculo de conversación donde reforzamos conceptos y sugerencias importantes del taller, así como abrimos conversación para expresamos emocionalmente, acerca de nuestra cotidianidad, reforzandola importancia de la música y el sonido para apoyarnos en encontrar nuestro equilibrio a diario.</p>	
--	--	--