CANTOTERAPIA

Luogo **Veneto, Verona**
https://www.annuncici.it/x-54282-z

La cantoterapia è una nuova forma di arteterapia che sfrutta gli effetti terapeutici del canto: grazie all'uso del diaframma, nel sistema nervoso vi è un aumento della produzione di analgesici endogeni, creando una serie svariata di benefici:

Benefici psicologici ed evolutivi: il canto ad un aumento della cooperazione, provoca un effetto di catarsi e sollievo, aumenta la conoscenza di sé oltre che delle competenze musicali e incrementa lo sviluppo intellettivo.

Benefici sociali: aumenta il senso di appartenenza ad un gruppo, a maggior integrazione sociale, a capacità di comunicazione e senso di comunità.

Benefici musicali: comprensione della musica, sviluppa la memoria, aumento della competenza vocale, il timbro, l'intonazione, il ritmo e l'intensità, oltre alla creazione di un repertorio musicale personale.

Benefici fisici: grazie alle sue strette connessioni con la laringe, il nervo vago, il principale del sistema nervoso parasimpatico, se stimolato da attività quali vocalizzare, cantare, piangere, ridere, determina rilassamento e produzione di endorfine.

Gli obiettivi del corso:
Accrescere la conoscenza di Sé e l'autostima.
Espressione delle proprie emozioni.
Consapevolezza e ascolto delle proprie sensazioni corporee.
Sviluppo delle proprie capacità espressive.
Fiducia nel mostrarsi e farsi ascoltare.
Cura di sé e aumento del proprio benessere.
Riduzione dello stress.

Destinatari
Tutti a partire dai 14 anni, adatto a persone di crescita personale, migliorare l'uso della voce, incrementare il proprio benessere generale.
Non è necessario saper cantare!

Metodo
Durante il percorso verranno utilizzate:
-Tecniche di respirazione e rilassamento
-Vocalizzi su mantra personale e meditazione

CANTOTERAPIA https://www.annuncici.it/x-54282-z

-Stretching e rilassamento della muscolatura interessata
-Esercitazioni sui parametri del suono (volume, altezza, durata)
-Esercitazioni di canto, tecniche di appoggio e sostegno della voce
-Attività esperienziali di musicotrerapia ricettiva e attiva per lo sviluppo dell’espressività, del ritmo e della voce