

CANTOTERAPIA



Luogo **Veneto, Verona**
<https://www.annunci.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 intellettuale.

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.
Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare il proprio benessere generale, incrementare il proprio benessere generale.
Non è necessario saper cantare!

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



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



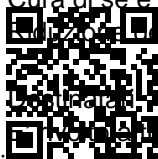
<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA



<https://www.annunci.it/x-54282-z>

CANTOTERAPIA

-
- 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 musicoterapia ricettiva e attiva per lo sviluppo dell'espressività, del ritmo e della voce