

LA VOCE DEL SE'

Percorso artiterapeutico di 15 ore

Conduttore: Dott.ssa Anna Romaldini

PRIMO INCONTRO

Il radicamento

Meditazione Mindfulness di apertura

Prima tecnica di respirazione Nada Yoga

Cantoterapia attiva:

-Il canto della A

-Canto della scala del radicamento

Musicoterapia passiva:

-Ascolto di un Raga dedicato

Cantoterapia attiva:

-Improvvisazione vocale

Arteterapie: trasformare

Consegna materiale per praticare

SECONDO INCONTRO

Cantare le emozioni: la tristezza

Meditazione Mindfulness di apertura

Ripasso delle tecniche apprese

Seconda tecnica di respirazione Nada Yoga

Cantoterapia attiva:

-Il canto della U

Cantare la tristezza (scala dedicata)

Musicoterapia passiva:

-Ascolto di un Raga dedicato

Cantoterapia attiva:

-Improvvisazione vocale

Artiterapie: trasformare

Consegna materiale per praticare

TERZO INCONTRO

Cantare le emozioni: la rabbia

Meditazione Mindfulness di apertura

Ripasso delle tecniche apprese

Terza tecnica di respirazione Nada Yoga (M)

Cantoterapia attiva:

-Cantare la rabbia (scala dedicata)

Musicoterapia passiva:

-Ascolto di un Raga dedicato

Cantoterapia attiva:

-Improvvisazione vocale

Artiterapie: trasformare

Consegna materiale per praticare

QUARTO INCONTRO

Cantare le emozioni: la paura

Meditazione Mindfulness di apertura

Ripasso delle tecniche apprese

Quarta tecnica di respirazione Nada Yoga (Canto dell'Om (a-u-m))

Cantoterapia attiva:

-Cantare la rabbia (scala dedicata)

Musicoterapia passiva:

-Ascolto di un Raga dedicato

Cantoterapia attiva:

-Improvvisazione vocale

Artiterapie: trasformare

Consegna materiale per praticare

QUINTO INCONTRO

La tonica personale

Rilevamento ed indicazioni

Consegna materiale per praticare