

ciclo de talleres

musicoterapia para la ansiedad

mujeres en calma

*Relaja, respira y conecta
contigo a través de la música*



RESONAMOS
musicoterapia en comunidad

Un espacio para ti

En el ritmo acelerado del día a día, muchas veces olvidamos detenernos, respirar y dedicarnos un momento de bienestar. **“Musicoterapia para la ansiedad:mujeres en calma”** es un ciclo de **4 encuentros grupales** para gestionar la ansiedad, el estrés y desarrollar el autocuidado a través de la musicoterapia. Está diseñado para mujeres que desean reconectar consigo mismas, liberar tensiones y fortalecer su bienestar emocional en un ambiente acogedor y creativo.

Te invitamos a sumergirte en una experiencia sonora que relajará tu cuerpo, desarrollará tu expresión y te permitirá integrar herramientas funcionales para tu equilibrio diario.

Los encuentros

Nos reuniremos en 4 fechas: cada sábado de noviembre, durante 1h30 horas, de 16h30 a 18h00

1 Sábado 8/11/2025

Ritmo Interno:

Reconocer la ansiedad

*Antes de calmar, necesito
comprender mi pulso actual*

2 Sábado 15/11/2025

Voz Propia:

Expresar para liberar

Cuando me escucho, me libero

3 Sábado 22/11/2025

Calma en Sintonía:

Regular y reposar

*La música como punto de
encuentro*

4 Sábado 29/11/2025

Integración y Cierre:

Volver a mi

*Me escucho, me acompañó,
me sostengo*

¿Qué haremos?

- Explorar cómo se manifiesta la ansiedad en nuestro cuerpo y mente acompañadas por la música
- Prácticas de relajación y respiración
- Visualizaciones guiadas con música
- Trabajo vocal con sonidos naturales, suspiros, vocales y canto libre
- Construcción de paisajes sonoros
- Círculos de integración y socialización
- Y más...

¿Qué vivirás?

- ❖ Encontrarás un espacio seguro, cómodo y transformador junto a una comunidad de mujeres
- ❖ Aprenderás técnicas para manejar la ansiedad
- ❖ Aprenderás a gestionar el estrés
- ❖ Mejorarás tu bienestar emocional
- ❖ Podrás fortalecer tu autocuidado
- ❖ Desarrollarás tu autoconocimiento y empoderamiento
- ❖ Y más...

Te acompañará

Edenia López

Acompaña a mujeres en distintas etapas de su vida y a diversos colectivos desde un enfoque integrativo, facilitando espacios donde puedan reconectar con su mundo emocional, fortalecer su bienestar y desarrollar recursos para una vida más plena. Su trabajo se basa en la creación de experiencias terapéuticas que integran la escucha activa, la creatividad y el cuidado como herramientas fundamentales de transformación.

Con formación en Psicología Clínica y Musicoterapia, además de seis años de experiencia, integra el poder de la música con el conocimiento psicológico para ofrecer acompañamientos individuales, talleres grupales y programas especializados.



¿Dónde?



zoom

Los talleres se realizarán en versión online, vía ZOOM. Si no puedes asistir a una sesión en vivo, no te preocunes! Quedará todo grabado para que lo veas cuando puedas y aprendas a tu ritmo.

Una inversión en ti

El ciclo completo de talleres incluye 4 sesiones, de 1h30 horas cada una.

Inscripción anticipada (hasta el 24/10/25)

Ciclo completo:

46 € Incluye 4 sesiones grupales + pdf descargable + sesión de seguimiento+ regalo sorpresa.

Inscripción regular (a partir del 25/10/25)

Ciclo completo:

55 € Incluye 4 sesiones grupales + pdf descargable + sesión de seguimiento.

Precio por sesión:

16 € Tu mejor opción si no puedes hacer el ciclo completo. Puedes escoger la(s) fecha(s) que más te convenga.

Contacto:

Email: resonamosmusicoterapia@gmail.com

Móvil: 613681642

¿Te atreves a invertir en tu bienestar?
¡Reserva tu plaza!

[Formulario de inscripción](#)

