

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 mí**

*Me escucho, me acompaño,  
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?

Los talleres se realizarán en versión online, vía ZOOM. Si no puedes asistir a una sesión en vivo, no te preocupes! 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](mailto:resonamosmusicoterapia@gmail.com)

Móvil: 613681642

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

[Formulario de inscripción](#)

