



## TALLER DE MUSICOTERAPIA

**Lugar de celebración:** Centro Social de Negueira de Muñiz

Praza do concello s/n - Lugo

**Data:** 29 de Abril do 2025

**Horario:** de 16.30 a 20.30

**OBXETIVO XERAL:** Previr e axudar a incrementar / restablecer a saúde física e mental a través da música.

Promover o mantemento cognitivo, social, motriz e emocional.

Conseguir benestar, tranquilidade e sentimentos positivos de autorrealización, así mesmo beneficiarse a nivel cognitivo e motor.

**Obxectivos específicos:**

**AREA COGNITIVA:** Estimular a memoria recente, medio e longo prazo. Fomentar atención e concentración.

**AREA EMOCIONAL:** Mellorar o nivel de autoestima. Crear un espazo terapéutico para poder expresar emocións.

**AREA FISICA:** Mobilización corporal traballando equilibrio, motilidade funcional.

**AREA SOCIAL:** Mellorar as relacións sociais, desenvolvendo un sentimento de cohesión grupal. Combater o illamento propio desta etapa evolutiva.

**Programa:**

- .- Definir/reflexionar sobre o son, o ruído, o silencio e a música.
- .- Identificar estilos de música adecuados o grupo.
- .- Dar a coñecer tipos de música que promoven diferentes estados de ánimo
- .- Traballar co corpo e a voz percibindo sensacións musicais.
- .- Cantar cancións que traballen os recordos, especialmente folclore galego.
- .- Tocar instrumentos musicais fomentando a creatividade, imaxinación e realización persoal.
- .- Baile que facilite momentos lúdicos e de distensión con sinxelos movementos corporais.

**Profesorado:** Damián Cairo Touriño. Profesor de Musica . Conservatorio profesional de A Coruña

**Dirixido a:**

Poboación adulta, cuidadores e cidadans en xeral

**Programador:**

Belen Fiuza Barreiro

**Nota:**

Esta actividade non se considera formación continua para o persoal do Servizo Galego de Saúde.