

# MI PROPIA VOZ, TALLER SALUDABLE PARA MUJERES

## por ROSA ZARAGOZA



Recordar a la mujer que nos acunó,  
y hacerlo ahora para ayudarnos a relajar,  
a disfrutar de la vida.

Bailar una danza para sentir que la libertad  
nace de nuestro cuerpo.

Crear polifonías para sentir la armonía.

Cantar desde el corazón  
y desde la mujer que somos.

En este taller se crea un espacio íntimo y seguro para la **expresión de la creatividad femenina**. Nos abrimos al placer de usar nuestra voz, nuestro cuerpo y disfrutarlos.

El curso está creado para que profundicemos en nuestra propia voz natural.

Cantar y bailar sirven para quitarle seriedad a la vida y devolverle la inocencia, la espontaneidad que al crecer perdemos. Cuando cantas o bailas desde el corazón con el único deseo de cantar, o moverte al ritmo de la música, te sientes cercana a la esencia íntima de las cosas y a la tuya propia. Se crea una liberación emocional que transforma el alma de quien canta y quien escucha y que hace que nos sintamos optimistas y positivos. Nos ayuda a liberarnos y desbloquearnos.

No “hay que” tener una buena voz -en el hemisferio derecho no hay juicios, se valora lo espontáneo- sino cultivar tu aceptación y la confianza en tu propia intuición, queriéndote tal como eres. Más que concentrarnos en el resultado, ponemos la atención en cada momento del proceso, teniendo en cuenta los sentimientos que surgen y simplemente observándolos.

Con nuestra voz queremos conectar con quien nos escucha y para eso hay que estar conectadas con nosotras mismas.

Además de vivir un encuentro lúdico, se trata de desarrollar el despertar pleno de todas nuestras potencialidades con la activación del centro energético laríngeo, ya que no sólo nos manifestamos a través de nuestros actos, también nos revelamos a los demás a través de nuestras palabras y silencios.

## Metodología

Ejercicios de diferentes enseñanzas para aprender a cantar desde el corazón, la piel, el alma. Cantar con amor.



**Domingo 6 de mayo**  
**10:00 - 15:00 h. (5 horas)**

**LLAVORSÍ – Sala Bauret**  
Carretera de la Vall d'Aran, 31

Precio: 50 €  
(si abonas el importe  
después del 22 de abril, 60 €)

niñ@s y bebés son bienvenid@s  
plazas limitadas

Organiza: Susanna Fernando  
info e inscripción: 669 00 40 23  
susanna.fernando@gmail.com

Si quieres saber más sobre Rosa Zaragoza...

[www.rosazaragoza.org](http://www.rosazaragoza.org)

<http://rosazaragoza.blogspot.com.es/>

