

## **1. "SONS QUE LLUIN"**

### **Musicoteràpia per a la gestació i el part**

El meu projecte està dissenyat per a dones embarassades i les seves parelles que vulguin viure aquesta etapa amb el suport de la música.

**FINALITAT:** Proporcionar diverses eines que ajudin les mares a aconseguir un equilibri físic, mental i emocional. La música serveix com a vincle entre els diferents aspectes treballats: enfortir les relacions i promoure el benestar de la mare i el seu nadó.

**OBJECTIUS:** Disfrutar de l'embaràs, fomentar un ambient emocional favorable per a la gestació, estimular el nadó i transmetre-li sensacions plaer a través de la veu de la mare i de la seva parella.

**METODOLOGIA:** Es basa en experiències vivencials que inclouen tècniques actives i passives, com ara relaxació, visualització, bany sonor, massatge vibracional, improvisació musical i cant prenatal. S'escullen músiques per al part i es prepara una cançó de benvinguda per al nadó. El treball pot realitzar-se de manera individual o en grup.

## **2. "El Cuc i la Mussol"**

### **MÚSICA PER A NADONS I FAMÍLIES**

#### **Primer cicle d'educació infantil (0 a 3 anys)**

Els infants arriben a aquest món amb una capacitat innata per aprendre música. Neixen amb una intel·ligència musical que necessita ser estimulada per desenvolupar-se i gaudir de la música al llarg de la seva vida.

En aquestes sessions, crearem un entorn ric en sons, ple d'experiències vitals i interaccions apropiades amb un especialista en primera infància, amb l'objectiu d'iniciar la seva relació amb la música i fomentar el seu aprenentatge musical.

Les cançons, les moixaines i els jocs de falda són les primeres manifestacions lúdiques que mares i pares poden compartir amb els seus fills i filles, representant un punt de partida excel·lent per a l'educació infantil. A través d'aquestes activitats, els nens i nenes comencen a descobrir el seu cos, el llenguatge oral, la dansa, el ritme, el moviment i la música, aprenent a sentir, percebre i, poc a poc, a expressar-se.

**Alexandra Bassok**

**Professora de Música per a nadons i famílies, Música i moviment i conjunt instrumental d'Orff. Llicenciada en Composició i Màster en Musicoteràpia per la UB. Músic especialitzada en formació musical per a la primera infància, amb experiència en pedagogia Dalcroze i projectes de música i escola.**

**Enllaços a les obres d'Alexandra:**

<https://open.spotify.com/intl-es/album/7n60qpYn2bDJFUlpDMpdZP>

### **3. Espai Música i Moviment: Un Viatge Sonor per a Petits Exploradors**

**Destinat a nens de 3 a 5 anys**

En aquest encantador espai, donarem vida a un univers ple de melodies i ritmes, on cada sessió es converteix en una aventura sonora. A través de cançons i jocs, els més petits podran explorar la seva veu, el moviment del cos i les diferents textures musicals, tot fomentant la seva curiositat i creativitat.

Amb l'ajuda del mètode Dalcroze, fusionarem música, cant, ritme i moviment, creant un ambient dinàmic on el joc esdevé el nostre millor aliat. A més, incorporarem tècniques de musicoteràpia com la visualització i el bany sonor, invitant als nens a improvisar i expressar-se lliurement.

El nostre objectiu? Que cada nen gaudeixi del plaer de fer música i descobreixi un món fascinant on la creativitat no té límits!

### **4. Sessions de Musicoteràpia a E8: Un Viatge Sonor per a Totes les Edats**

Estem emocionats de presentar les nostres noves sessions individuals de musicoteràpia, dissenyades per a nens, adults i persones grans. Aquesta teràpia, reconeguda pels seus beneficis emocionals, físics i cognitius, es converteix en una eina essencial per elevar el benestar i la qualitat de vida de tots els participants.

#### **Què és la Musicoteràpia?**

La musicoteràpia és una pràctica terapèutica que utilitza la música de manera activa i receptiva per provocar canvis significatius en els pacients. No es limita a escoltar melodies, sinó que fomenta la interacció a través del cant, el toc d'instruments, la composició i el ball. Amb un enfocament integral, treballem també l'àrea motora per millorar la motricitat fina i gruixuda, adaptant-nos a les necessitats individuals de cada persona.

#### **Beneficis de la Musicoteràpia a E8**

Les nostres sessions de musicoteràpia són flexibles i s'adapten a diferents edats i situacions clíniques, oferint beneficis variats:

### **Nens: Creativitat, Comunicació i Aprenentatge**

La musicoteràpia infantil és especialment efectiva per a alumnes amb necessitats especials, com el TDAH i el TEA. La música facilita l'expressió emocional i el desenvolupament de competències comunicatives, i actua com un canal de relaxació que ajuda a millorar la concentració i reduir la hiperactivitat.

### **Adults: Reducció de l'Estrès i Millora de l'Estat d'Ànim**

Per a adults, la musicoteràpia és una excel·lent opció per combatre l'ansietat, la depressió i l'estrès. Crear i escoltar música produeix un efecte calmant, millorant l'estat d'ànim i enfortint l'autoestima.

### **Persones Majors: Estimulació Cognitiva i Motora**

En pacients grans, especialment aquells amb Alzheimer o Parkinson, la musicoteràpia s'ha demostrat eficaç per millorar la memòria i les funcions motores. La música pot mantenir habilitats cognitives essencials i facilitar la comunicació, fins i tot quan el llenguatge es deteriora.

### **Com Funcionen les Sessions?**

A E8, cada sessió és personalitzada per satisfer les necessitats de cada pacient. Segons els objectius terapèutics, podem optar per:

- **Escolta activa de música per a la relaxació.**
- **Improvisació i composició musical per estimular la creativitat.**
- **Recreació de peces musicals per millorar la memòria i les habilitats motrius.**

La nostra musicoterapeuta, titulada amb un Màster Universitari en Musicoteràpia per la Universitat de Barcelona i experta en composició i piano, garanteix un enfocament professional i integral per ajudar cada persona a aconseguir els seus objectius terapèutics.

Inscriu-t'hi Ara!

No deixis passar l'oportunitat de gaudir dels beneficis de la musicoteràpia a E8. Les nostres sessions estan dissenyades per ajudar-te a reduir l'estrès, millorar les teves habilitats cognitives i emocionals, i viure una experiència musical terapèutica adaptada a tu. Contacta'ns avui mateix per a més informació i inscripcions!