

TALLER DE MUSICOTERAPIA HUMANISTA Y AMOR CONSCIENTE: *CON TODA LA BELLEZA QUE SOMOS...*

PRESENTACIÓN

La **Musicoterapia Humanista** es una disciplina que utiliza la música para expandir nuestro potencial a través del trabajo con mente, cuerpo, emoción y espíritu, integrando al ser en su lado más esencial para permitirle llegar al verdadero conocimiento de sí mismo. Sin embargo, todos **llevamos en nuestro interior un niño herido** que busca llenar sus vacíos y reconfortarse de sus miedos. Comprender cómo se han forjado estas heridas y encontrar las herramientas para sanarlas nos acerca a espacios de relación verdaderos y profundos que permiten **abandonar patrones conflictivos de relación y de codependencia emocional**.

La **educación emocional** sigue siendo un tema pendiente en nuestros sistemas de enseñanza y lanzarnos a la vida a la deriva de las emociones puede reportarnos experiencias muy dolorosas en el terreno personal. Conocer nuestras emociones así como **identificar roles y maneras de relación sanos** nos permite prevenir experiencias insanas o manejar las situaciones que ya se estén produciendo en nuestra vida en este sentido. En este taller se facilitará la información, así como la experiencia necesaria, para ir iniciando el camino que nos permita **integrar las heridas** sin sanar y nuestro **potencial** dormido, permitiéndonos ofrecer y recibir lo mejor que nos puede dar la vida: la **posibilidad de relacionarnos sanamente, *con toda la belleza que somos...***

DURACIÓN

8 horas, un sábado en horario de mañana y tarde.

PROGRAMACIÓN

BLOQUE I: LA BELLEZA DEL SER HUMANO:

- Música y emoción. Emociones básicas, de aprendizaje y de desarrollo. La respuesta humana a la música.
- Desde que nacimos hasta ahora. Desde la esencia hasta la máscara. Volviendo al ser.

- Conociéndonos al completo: el trabajo con cuerpo, mente, emoción y espíritu.
- Contacto e integración con el niño interior.
- Carga y descarga energética. Contacto con la tierra y contacto con los sueños.

BLOQUE II: AMOR CONSCIENTE FRENTE A AMOR INCONSCIENTE

- La sociedad y su influencia en mí mismo. Llenarme de mí. El amor a uno mismo. Creando espacio para relacionarme de forma sana.
- Con empatía y sin olvidarme de mí. Sutilezas en los espacios propios y entre los demás. Aprendiendo a escuchar(me).
- Lo que es, es. Cambio, aceptación y límites.
- Llegar al amor. Deseo, necesidad y compromiso.
- Sosteniendo la felicidad. Permisos y licencias para ser feliz.

IMPARTE

Lucía Díaz Uceda. Psicóloga col. M-25936, Musicóloga, Terapeuta Regresiva, Musicoterapeuta Humanista, cantante y compositora. Actualmente trabaja como musicoterapeuta y psicóloga en diferentes centros terapéuticos y de formación:

- Directora de **Armonía Esencial**, Centro de Musicoterapia y Terapias Artísticas y Humanistas.
- Musicoterapeuta Humanista del **Centro de Terapias Creativas, Pozuelo de Alarcón (Madrid)**.
- Presidenta del **Instituto Europeo de Musicoterapia Humanista**.
- Profesora del Máster de Musicoterapia de la **Universidad de Alcalá de Henares**.

Ha colaborado en diferentes revistas y programas de radio de ámbito nacional: *Mente Sana, Homo Artisticus, ABC, Punto Radio...*

Junto con el trabajo terapéutico, expande su mensaje a través de sus canciones y conciertos.