



# *Las mujeres que hay en mí*

*Empoderamiento  
Femenino*

**Taller de Canto : “QUIEN CANTA SU MAL ESPANTA”**

CANTAMOS JUNTAS PARA ELIMINAR BLOQUEOS Y SER MAS FELICES

[www.lasmujeresquehayenmi.es](http://www.lasmujeresquehayenmi.es)



TALLERES Y CURSOS

DE EMPODERAMIENTO



## Taller de Canto : “QUIEN CANTA SU MAL ESPANTA”

CANTAMOS JUNTAS PARA ELIMINAR BLOQUEOS Y SER MAS FELICES



### 1.- INTRODUCCIÓN

Taller experimental y práctico con puesta en común final individual o en grupo.

La Voz y nuestra expresión corporal son las herramientas que tenemos para expresarnos en el mundo, dominarlas y sobre todo dejarlas fluir con libertad es una manera de **Empoderarse**.

Cantar rompe los bloqueos y libera **Endorfinas** que nos hacen sentirnos más felices.

Cantar produce una sensación de placer y liberación, calma el estrés y ayuda a inhibir el dolor físico y el emocional.

Estimula la **Autoestima**, la confianza en una misma y las relaciones del grupo.

### 2.-OBJETIVOS:

- Expresarse libremente
- Sanar Heridas antiguas
- Descubrir tu verdadera voz y con ella tu propia esencia
- Explorar y desarrollar los recursos sonoros de nuestro cuerpo y nuestra voz
- Conocer hábitos saludables para cuidar nuestra voz y mantenerla en estado óptimo.

### 3.-METODOLOGÍA

- Por medio de juegos trabajaremos la desinhibición, el conocimiento de una misma y su entorno, la conciencia corporal, mental y emocional
- Conocer nuestro aparato fonador "La voz como instrumento natural". Respiración diafragmática.
- La Presencia Escénica: Actitud física (posición corporal), mirada, carisma, estado anímico (seguridad, tranquilidad y cercanía con el otro).
- Conocimiento del Aparato Respiratorio. Control del aire, apoyo y colocación de las notas.
- Trabajo de la Técnica del canto y canciones a capela.
- Para finalizar el taller: Preparación de una actuación con música y puesta en escena ante el público.

### DIRIGIDO A:

Mujeres de todas las edades y condición sin necesidad de formación ni experiencia musical previa. Solo hacen falta ganas de dejar atrás las limitaciones y experimentar, jugar y divertirse con la voz, el ritmo y la música.

