

Abre tus ojos, tus manos y tu corazón a la alegría...

Hay momentos importantes en la vida, momentos en que nos detenemos para mirar hacia atrás para dar las gracias por todo lo que recibimos y cargarnos de nuevo con energía para seguir nuestro camino.

Estos momentos pueden ser el día de nuestro cumpleaños o de nuestro santo, o cualquier otra fecha importante para nosotros. Para esta ocasión especial, nos gusta rodearnos con seres queridos para celebrar y para compartir la mejor medicina para nuestros corazones y un **preciado elixir de juventud para cuerpo y espíritu: la alegría.**

Cada día puede ser nuestro "cumple-propósitos" ...

... si vivimos con alegría



Actividad musical: La alegría de vivir -

Una propuesta musical para celebrar los momentos importantes de tu vida.

Independientemente de que si estamos en fechas de cumpleaños o no, podemos "cumplir" cada día un propósito muy sencillo: "ser feliz". Más que una gracia que nos viene dado, **ser feliz es una decisión que podemos tomar cada mañana al levantarnos.**

Eso sí, para despedirnos de nuestros viejos costumbres más tristonas, **tenemos una alidada muy poderosa: la música.** Gracias a ella nos vamos a dar un baño completo de tanta felicidad, buen humor, alegría, ternura y bienestar que no tendremos más remedio que sonreír a la vida.

Para ello, he seleccionado una serie de músicas y canciones de compositores y cantautores desde el barroco hasta hoy para transmitirnos **estas vitaminas musicales. Tendremos la oportunidad no solo de escuchar, sino también de cantar, de bailar y como no...de brindar!**

La actividad "La alegría de vivir" tiene una duración de una hora y media y ha sido diseñado para un público adulto o de personas mayores. Debido a los elementos interactivos de la actividad, el tamaño de grupo recomendado es entre 8 y 25 participantes.

Esta propuesta musical ha sido creada por **Sigrid Haas**, cantante y gestora cultural especializada en el ámbito de la divulgación musical para favorecer el crecimiento personal (www.sigridhaas.com).