

Eres una canción única, inconfundible, maravillosa.

La vida ha creado una canción preciosa. Esta canción eres tu, tu sentir, tu silencio, tu voz. Eres una canción única, inconfundible, maravillosa. A partir de allí, lo que te propongo es muy sencillo: escúchate empleando tus 5 (o 6) sentidos para **volver a tener conciencia de esta canción tuya, de esta conexión con la música que habita dentro de nosotros**. Tenemos este don, o mejor dicho, *somos* este don, puesto que nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos no son nada más expresiones de la energía vital que es vibración, resonancia...¡sonido!



Actividad musical: Los colores de la música

Una propuesta musical para experimentar los efectos terapéuticos de la música con los 5 sentidos.

¿Te gustaría conectar con **tu sonido y con tu armonía únicos** de una manera fácil y lúdica? Para conseguirlo, te ofrecemos un viaje a través de los siete colores y sonidos del **arco iris**, del rojo al violeta y del do al si!

Imagínate que detrás de **cada nota** se abre un mundo especial, lleno de colores, olores y sensaciones...Te sorprenderás al comprobar que cada música, cada nota y cada color tiene un mensaje para ti que puede **enriquecer tu vida diaria** y llenarla con nuevos ritmos, armonías y melodías.

Ven a disfrutar, compartir y a reencontrarte contigo mismo a través de los “Colores de la música”, un espacio seguro y cómodo para que explores juntos el movimiento, la respiración, el tacto, los colores, risas, cantos y momentos de silencio.

Respira. Siente. Ríe. Toca. Canta. Siéntete vivo/a.

Crea un espacio para la música en tu vida. Crea un espacio para ti mismo/a.

La actividad “Los colores de la música” se propone en diferentes formatos, **desde el monográfico de introducción de 2 horas hasta el taller completo de 4 o 6 sesiones**. La actividad se adapta perfectamente a diferentes tipos de públicos, **desde niños hasta personas mayores**. Debido a los elementos interactivos de la actividad, el tamaño de grupo recomendado es entre 8 y 25 participantes para adultos, y 15 participantes en caso de público infantil.

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).