



# Dale alas a tu voz

Taller de expresión creativa con Sigrid Haas

el sábado 31 de marzo 2012, de 10 a 14 horas  
en c/ Muntaner 111, 1º2ª, Barcelona.



Precio: 40 euros

Información e inscripción:

🎵 [cantare.sigridhaas@gmail.com](mailto:cantare.sigridhaas@gmail.com) 🎵 [www.sigridhaas.com](http://www.sigridhaas.com)



Este taller te invita a (re)descubrirte a través de tu voz  
y te permite

- 🎵 ampliar tu **potencial respiratorio** al reactivar tu respiración natural
  - 🎵 tomar consciencia de **tu cuerpo como caja de resonancia** y habitarlo plenamente
- 🎵 descubrir el poder del juego y de la imaginación para liberar tensiones y **recobrar confianza y alegría**
- 🎵 aprender a **respetar tu propio ritmo** y el de los demás y fomentar tu capacidad de escucha (cómo me siento? qué necesito?)
  - 🎵 **conectar con tus emociones** y aprender a canalizarlas de forma creativa e positiva
- 🎵 **experimentar el canto** y la música como herramienta eficaz para relajarte, **centrarte y regenerar tu energía**
  - 🎵 **improvisar** y crear melodías de manera espontánea y natural
  - 🎵 aportar y aprender **canciones de diferentes partes del mundo**
- 🎵 **compartir** tus experiencias, disfrutar y sencillamente ser tu mismo/a.

Por favor, confirma tu inscripción antes del 26 de marzo.

Para tu máxima comodidad, te recomiendo traer agua, ropa cómoda y calcetines.

Un gran abrazo, **Sigrid** 🎵 🎵 🎵

con muchas ideas nuevas, canciones maravillosas, respiraciones tonificantes....