

CRISTINA VILAFRANCA

TÍTOL: Taller Musicoteràpia i la seva aplicació en casos d'ansietat

Aquest taller tracta sobre el paper que juga la Musicoteràpia en la gestió de l'ansietat tan perjudicial per a la nostra salut mental.

El taller tindrà una part pràctica més teòrica on s'explicarà què és la musicoteràpia i l'ansietat i quins mètodes i beneficis pot aportar-nos aquest tipus de teràpia. Finalment, hi haurà una part pràctica on es treballaran les tècniques orientades a les causes, a la simptomatologia i la gestió d'aquest estrès i la conseqüent ansietat.