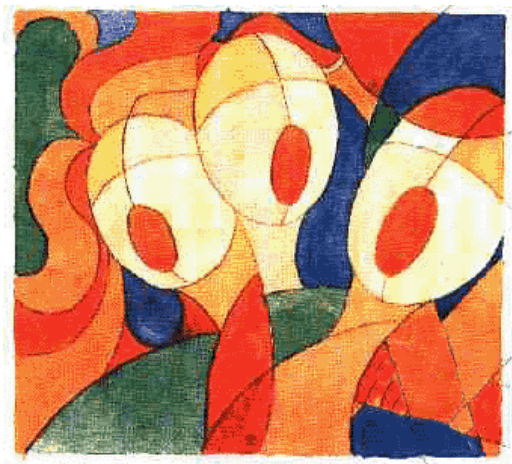


HOLISTIC VOICE THERAPY



“Riscoprire la voce è riscoprire la nostra anima.”

Paul Newham

“La voce è la chiave della trasformazione spirituale”

Jill Purce

“La voce umana non ha bisogno di allenamento, è già là, completa e perfetta come un’entità che risuona nel mondo ideale. Ciò che sta aspettando è la liberazione!”

Valborg Welberck-Svardstrom

Percorso:

Attraverso la respirazione, il movimento, la danza e il suono, senza il bisogno di nessuna esperienza di canto, esploreremo tecniche per usare la nostra voce come strumento di auto-espressione per liberare le emozioni e la creatività e migliorare il benessere psico-fisico.

Alcune delle tecniche utilizzate saranno:

- Esercizi di ascolto
- Consapevolezza del corpo e del movimento
- Tecniche di respirazione e produzione vocale
- Movimenti sonori e suoni naturali
- Visualizzazioni guidate
- Voice Journeys
- Mantra e suoni dei chakra
- Improvvisazione di gruppo e individuale
- Canti e canto armonico (overtones)

Che cos'è?

La Holistic Voice Therapy utilizza tecniche basate su principi della terapia del suono e della medicina energetica che, attraverso la respirazione, il movimento del corpo, l'uso della voce e della visualizzazione, permettono alla persona di prendere consapevolezza della propria esperienza interiore, esplorare e trasformare i “blocchi” (a livello fisico, emozionale, mentale e energetico), sviluppare le proprie capacità espressive, creative e comunicative e promuovere il benessere e l'armonia psico-fisici. Alcuni dei benefici possono essere:

- Rilassarsi scaricando stress e tensioni
- Esprimere ed equilibrare le emozioni
- Imparare a respirare in maniera naturale
- Usare la voce senza sforzo
- Migliorare la comunicazione
- Ampliare le potenzialità della voce parlata e cantata
- Aumentare l'auto-stima
- Sviluppare maggiore consapevolezza di sé
- Sviluppare la capacità di ascolto
- Energizzare il corpo
- Liberare il potenziale creativo personale

Quando:

12 Febbraio
11 Marzo
01 Aprile
29 Aprile
27 Maggio

Orario: dalle 9.30 alle 12.30

Costo: 35€ (seminario singolo)/ € 150(pacchetto di 5 seminari)

Dove: Palestra Solaris – Via Farini, 24 – Bologna – Tel.051231632 – www.palestrasolaris.it

Beatrice Celotti

Laureata in antropologia medica (University of Durham, UK), da più di dieci anni si interessa alle arti-terapie espressive, al canto e alla comunicazione; ha studiato Voice Movement Therapy–Terapia Voce Movimento (USA) ed è insegnante di Holistic Voice Therapy- Terapia Olistica della Voce, qualificata presso la British Academy of Sound Therapy (UK) con una tesi sugli effetti della Holistic Voice Therapy su persone esposte a stress da lavoro.

Membro della British Academy of Sound Therapy, offre sessioni individuali, seminari e workshops esperienziali sull'espressione vocale, le emozioni e la comunicazione. Collabora con Paolo Svegli, coach aziendale, come docente di tecnica vocale all'interno di seminari di "public speaking" aperti al pubblico ed è vocalist specializzata nei generi latin.

Contatti:

Tel: (+39) 3349595772 -

Email: beatrice.celotti@gmail.com

sito:

<http://holisticvoice.wordpress.com>

