

"CENTRO COLIBRÍ"

"Centro Colibrí" es un espacio creado desde una perspectiva sistémica para la atención, orientación, formación y mediación a familias, profesionales de la Educación y de la Salud, agentes sociales,... y a toda persona interesada en su Desarrollo Integral y Personal.

"Centro Colibrí" abre una ventana al exterior a través de nuestra **Web**:

www.centrocolibri.es

En ella exponemos y ampliamos puntualmente la información sobre nuestras actividades y compartimos información y materiales para el Desarrollo Integral y Personal de un modo virtual.

ECOTIENDA COLIBRÍ

Nuestra ecotienda está especializada en **Productos Ecológicos** de alimentación, salud, higiene personal y limpieza. También disponemos de una amplia gama de artículos artesanales y librería especializada en Psicología, Terapia y Crecimiento Personal.



ECOTIENDA COLIBRÍ ON-LINE

www.centrocolibri.es/tienda

tienda@centrocolibri.es

LUGAR:



PLAZA MAESTRO
ODÓN ALONSO, 1, BAJO - LEÓN



INFORMACIÓN Y RESERVA:

www.centrocolibri.es

987244692 - 677790062 - 676450208

colibri@centrocolibri.es
tienda@centrocolibri.es

FECHA Y HORARIOS:

TALLER:

Sábado 15 de mayo:

De 10:00 h. a 14:00 h. y de 15:00 h. a 20:00 h.

CONCIERTO:

Sábado 15 de Mayo

A las 21:00 h.

INVERSIÓN:

TALLER: 70 €. - CONCIERTO: 5 €

TALLER y CONCIERTO



de SONIDO, VOZ y CUENCOS TIBETANOS

TALLER Y CONCIERTO DE SONIDO, VOZ Y CUENCOS TIBETANOS

OBJETIVOS

El taller de sonido con cuencos tibetanos tiene como objetivo principal crear un primer acercamiento a estos instrumentos, haciendo un breve recorrido por su historia y aplicaciones. Está compuesto por una gran componente práctica que tiene como objetivo el conocimiento de las técnicas de relajación y de sanación a través del sonido en el propio cuerpo y en el cuerpo de otra persona.

Siendo este un taller sobre sonido, se exploran también las potencialidades de la voz, invitando los participantes a utilizar este instrumento personal de forma creativa y de innumerables aplicaciones en la sanación a lo largo de la historia de muchas culturas y tradiciones de todo el mundo.

A la vez, envolviendo y acompañando este trabajo, se realiza otro de carácter más profundo relacionado con el autoconocimiento emocional y el desarrollo de la percepción y sensibilidad auditiva, dirigida tanto al mundo exterior y al sonido de los cuencos como al interior de nuestro cuerpo y de nuestras necesidades particulares.

Es una parte de gran importancia que varias veces ha demostrado ser central para el establecimiento de una relación de armonía con los cuencos y, como no, en nuestra vida diaria.

LOS PRINCIPALES BENEFICIOS DE LOS CUENCOS TIBETANOS.

- ❑ Un estado de relajación profunda
- ❑ Mayor concentración y atención
- ❑ Aumento de la creatividad y capacidad de acción
- ❑ Refuerzo del sistema nervioso, inmunológico y hormonal
- ❑ Proporcionar salud y bien estar físico y emocional

Los cuencos tibetanos han demostrado su efectividad con **personas con dolencias físicas** (problemas de espalda, dolores menstruales, fibromialgia, lesiones musculares, rehabilitación física, adiccio-

nes físicas etc.), **afecciones emocionales** (traumas y bloqueos emocionales, ansiedad, stress, depresión, fobias, etc.), y en **personas con discapacidad y necesidades educativas especiales** (hiperactividad, dificultades de aprendizaje autismo, parálisis cerebral, discapacidad intelectual, etc.).

ESTE TALLER ESTÁ DIRIGIDO A:

- ❑ Todos los profesionales de la salud tanto en el ámbito físico como emocional.
- ❑ Todas las personas interesadas en conocer y aplicar en su día a día esta técnica.

Los cuencos tibetanos son una herramienta posible de integrar fácilmente con otra terapia despertando la capacidad de sanación que poseemos todos nosotros. **No requiere conocimientos previos.**

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

El taller de Sonido y Cuencos Tibetanos se desarrolla en un ambiente tranquilo y respetando los ritmos de aprendizaje de cada uno de los participantes.

El taller es eminentemente práctico buscando el autoconocimiento y el trabajo en parejas, creando un espacio seguro y distendido de aprendizaje y experimentación para los participantes.

Los participantes tendrán la posibilidad de conocer a través de la práctica los efectos de los cuencos y sus características curativas.

Los participantes realizarán ejercicios:

- ❑ Individuales y en grupo de percepción auditiva
- ❑ De concentración y meditación
- ❑ De trabajo con los cuencos en parejas e individualmente
- ❑ Ejercicios de autoconocimiento en parejas o en grupo

Los participantes recibirán un documento sobre la aplicación del sonido como herramienta de sanación (cuencos tibetanos, sonido y chamanismo, voz y canto armónico)

Todos estos ejercicios están organizados en una estructura que permite proporcionar conocimientos específicos y una experiencia personal y sonora.

ESTE TALLER SERÁ IMPARTIDO POR:

Alberto Bidarra.

Psicólogo y Terapeuta de Sonido. Es terapeuta de sonido con cuencos tibetanos, A los cuencos suma el trabajo con la voz el simbolismo que permite un tipo de comunicación muy personal.

Trabaja en consulta individual y desarrollo de actividades grupales para jóvenes y adultos. Realiza talleres y grupo de autoapoyo en Instituciones y asociaciones de Astorga y Ponferrada y León (COSAMAI, AMBI y MUSAC) dirigidos a jóvenes y adultos, con y sin discapacidad física, intelectual, orgánica, etc., y a los familiares de esas personas.

Desarrolla talleres de: crecimiento personal, ansiedad y stress, técnicas de relajación, expresión emocional a través del arte, autoconocimiento muerte y miedo; entre otros, siempre dirigidos a jóvenes y adultos, realizados en escuelas, instituciones y ayuntamientos

Co-fundador de la Asociación Luzku – Comunidad Internacional de Terapias Naturales y Artísticas. Es coordinador del departamento de Recursos Humanos y Desarrollo Personal.

Es Técnico de GFP – Planificación y organización de Formación Profesional, Niveles 2, 3 e 4 (realización de candidaturas, reclutamiento y selección, monitorización y acompañamiento individual y grupal, de alumnos – jóvenes y adultos - y de formadores)

Su trabajo siempre estuvo muy relacionado con personas con discapacidad, con jóvenes en situaciones socialmente desfavorables y con los padres de estos alumnos, desde un enfoque creativo, es decir, utilizando la expresión (corporal o emocional) como vehículo de canalización de emociones y de autoconocimiento.

El arte, y principalmente la música, es su maletín En el 2007 conoció los cuencos tibetanos. Estos instrumentos sanadores y musicales respondían a más de una intranquilidad que sentía en el trabajo con los demás.