



FORMACIÓN AVMT

DALE ALAS A TU VOZ.

MUSICOTERAPIA VOCAL Y CÍRCULOS DE CANTO

Persona que imparte la formación: SARA AÑINO VILLALVA.

Fecha del taller: 21/ 06/ 2025

Duración: de 10hs a 14hs (4hs)

Dirección: Espai Sankofa (Carrer de la Beata Inés, 10, Patraix, 46018, Valencia)

Dirigido a: Personas interesadas en el canto, la improvisación vocal, los círculos de canto y la meditación a través de la voz, con especial atención a musicoterapeutas y estudiantes de musicoterapia.

Descripción del taller-formación: En este taller podrás liberar tu voz, improvisar y poner en práctica herramientas procedentes de la musicoterapia vocal, la meditación y los círculos de canto. A través del juego, el trabajo corporal y la respiración, exploraremos diferentes técnicas de improvisación vocal, dando rienda suelta a la creatividad. Desarrollaremos varias formas de meditar a través de la voz. Comprenderemos mejor la relación entre la voz, las emociones, la respiración y el cuerpo y, sobre todo, disfrutaremos de la libertad de crear, el placer de compartir y el gusto de alcanzar estados de ánimo serenos y alegres.



Objetivos:

- Potenciar la liberación de la voz, el juego y la conexión con lo más auténtico de cada persona.
- Desarrollar herramientas para la improvisación vocal y la meditación desde la musicoterapia vocal y los círculos de canto.
- Contactar con la respiración saludable, un esquema corporal flexible y una buena gestión emocional, comprendiendo su influencia en la voz.
- Favorecer estados de distensión, relajación y bienestar.

Contenidos:

- Técnicas y recursos para liberar la voz y desarrollar la improvisación vocal.
- Musicoterapia vocal y Círculos de canto.
- Mindfulness y meditación a través de la voz.
- Aspectos orgánicos, psicoemocionales, sociales y espirituales de la voz. Cuerpo, respiración, emociones, identidad y conexión.

Metodología:

Partiremos de ejercicios prácticos orientados a tomar conciencia de la respiración, mejorar el esquema corporal, conectar con una emisión sana de la voz y facilitar la libre expresión. A través de juegos y técnicas procedentes de la musicoterapia, la meditación y los círculos de canto, iremos liberando el cuerpo y la voz para improvisar y alcanzar estados de relajación, bienestar y alegría.

Desarrollaremos herramientas para improvisar, componer y meditar, conectando con la singularidad de cada una de nuestras voces y con la unión con otras personas a través de la creación grupal.

Indicaciones para las personas asistentes:

Traer ropa cómoda, una botella de agua, una colchoneta de yoga y un cojín o/y manta.

Impartido por:



SARA AÑINO VILLALVA. Musicoterapeuta, cantante, docente de canto y musicoterapia, socióloga y facilitadora de mindfulness.

Breve CV: Musicoterapeuta acreditada MTAE-105. Profesora de técnica vocal y canto terapéutico y Musicoterapia sociocomunitaria en el Máster de Terapias Artísticas y Creativas de ISEP (Instituto Superior de Estudios Psicológicos). Facilitadora de talleres de voz y creadora del método Dale Alas a tu Voz, que une musicoterapia vocal, meditación y técnicas procedentes de los círculos de canto. Facilitadora de mindfulness. Vocal en la Junta de Gobierno de la Sociedad Científica Española de Musicoterapia (SOCIEMT). Socióloga colegiada nº 11156.

TRAYECTORIA PROFESIONAL Y ACADÉMICA

Ha sido vocalista y compositora en formaciones musicales como Alas Enraizadas, EmBeleza y Kalanda Chukulata, tras participar en el Coro de Veterinaria de la UCM. Se ha formado con Sofía Ribeiro, Esperanza Abad, Miguez Manzo, Griselda Bosco, Román García Lampaya (canto de armónicos), Lidia García y Marián Piquer, entre otras personas. Ha colaborado también con la compositora Sonia Megías, el Coro Voces Bravas y otras/os artistas, como Sara Checa en el espectáculo Ser (en el que hacía la parte de improvisación musical).

Tiene estudios de canto, guitarra y percusión.

2023: inicia su trabajo como dinamizadora en el Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán, del Ayuntamiento de Madrid, donde facilita talleres de musicoterapia, canto, danza libre y acompaña a mujeres y a grupos mixtos.



2020: crea el Vivero de Buen Trato, donde une musicoterapia, mindfulness y la perspectiva de género en un solo proyecto.

2012: inicia su docencia en el Máster de Terapias Artísticas y Creativas de ISEP, tutorizando a alumnado y dando los talleres de voz, canto terapéutico-musicoterapia vocal, expresión musical y musicoterapia sociocomunitaria.

2010-2018: presidenta de ADIMTE (Asociación para el Desarrollo y la Investigación de la Musicoterapia).

Desde 2010, da talleres y retiros de mindfulness, meditación, voz y meditación.

2009: comienza a impartir su taller Dale Alas a tu Voz, acompañando a personas que quieren liberar su voz, mejorar sus vidas o desarrollar más recursos en el ámbito docente y terapéutico. Comienza su andadura profesional en la musicoterapia con personas interesadas en desarrollo personal, víctimas y supervivientes de violencia de género, mujeres, grupos mixtos, mayores, familias y enfermedades neurodegenerativas.

Desde 2000, da talleres, cursos (presenciales y, desde 2009, también online) y ponencias y elabora o participa en la creación de materiales didácticos y artículos relacionados con coeducación e igualdad, prevención y actuación ante violencia de género.

2000-2018: investigadora social dentro del ámbito de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.



ESTUDIOS UNIVERSITARIOS:

Máster de Musicoterapia de ISEP (Instituto Superior de Estudios Psicológicos), entonces avalado por la Universidad de Vic y actualmente vinculado a la Universidad de México.

Agente de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres UNED.

Diploma de Estudios Avanzados del Doctorado “El Género en las CC. Sociales” . Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la UCM (Universidad Complutense de Madrid).

Licenciada en Sociología por la UCM, con estudios en Women’s Studies en la Universidad de Utrecht (Holanda).