

# LA VOCE CHE LIBERA

PRATICHE DI RILASSAMENTO, MEDITAZIONE E CREATIVITÀ CON LA VOCE  
PER ESPLORARE I NESSI TRA CORPO, EMOZIONE, MENTE E SPIRITO

a cura di Francesca Guercio – francesca@figlidihamm.org

presso

**Kosmos e Kaos Ass. Cult.**  
via della Rotonda, 21 – Albano Laziale (Rm)

## Obiettivi:

**Aumentare la propria chiarezza e l'efficacia** nella comunicazione verbale.

**Risolvere semplici problematiche di disfonia** apprendendo come usare le corde vocali senza affaticarle.

**Controllare e attenuare le tensioni** di natura posturale e psicologica che fanno da barriera al suono.

## Percorsi esperienziali:

- pratiche di respirazione profonda e rilassamento corporeo per l'individuazione e l'attivazione del diaframma
- scoperta e uso consapevole dei risonatori e delle loro modulazioni
- scoperta ed emissione del "suono personale" attraverso i chakra (la voce che "guarisce")
- osservazione e auto-osservazione della contiguità tra personalità ed espressione vocale e verbale
- visualizzazioni guidate e giochi per la creazione di partiture sonore e testuali, singole e di gruppo
- esame della specificità di ciascun esercizio, *feedback* e interventi interpretativi del conduttore

**IL MERCOLEDÌ DALLE 18.00 ALLE 19.15**

**Costo:** 40 euro al mese + 10 euro tessera d'iscrizione – **LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

INDISPENSABILI ABBIGLIAMENTO COMODO, CALZE O PEDULE ANTISCIVOLO, TAPPETINO O PLAID