

EA2. MÚSICA HAVANERES



Patronat
Municipal de
Serveis d'Atenció
a les Persones
de Martorell

Utilitzem la música com ajuda per afavorir el benestar físic , mental i emocional.

Es una tècnica que contribueix a la millora de la salut, incidint en la respiració i la pressió arterial, preveient possibles alteracions de l'organisme. En recordar cançons, descobrim el plaer, el benestar i ens sentim bé amb les nostres emocions

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Millora de la memòria
- Fomenta la creativitat
- Augmenta l'energia corporal
- Millora l'orientació
- Augmenta la capacitat de concentració
- Millora de la comunicació i el respecte
- Millora les habilitats socials i l'autoestima

Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda.
- Totes les sessions comencen i finalitzen a l'hora programada

Grups i horaris :

Període: 4 de setembre 2023 a 31 de juliol de 2024

Grups	Data Inici	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
MÚSICA HAVANERES	7 setembre 2023	Dijous	16:00	50' a 60 '	Esplai de la Vila