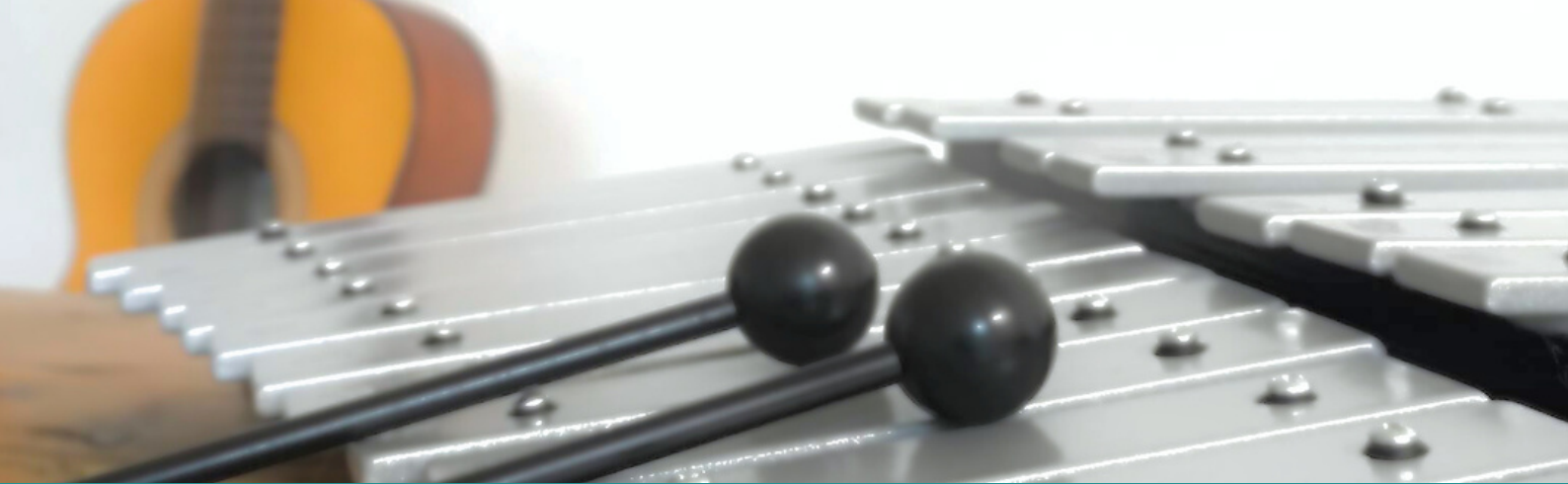




El arte de vivir, ¿Improvvisamos?

*Octubre-Noviembre-Diciembre
2026*



Sent  Part

Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta

El arte de vivir, ¿Improvvisamos?

LA MÚSICA NOS INVITA A EXPRESARNOS INCLUSO SIN PALABRAS, A CONOCER Y COMPARTIR NUESTRO MUNDO INTERIOR TAMBIÉN MEDIANTE LA CREACIÓN MUSICAL.



VIERNES DE MARZO, ABRIL Y MAYO

Tardes de 19:30 h a 21:00 h

c/Pujades, 274 – Sent i Música

Poblenou (Barcelona)

La música nos ayuda a conectar con nuestras emociones desde un lugar amable, nos invita a expresarlas e incluso transformarlas.

Tocar en grupo nos ayuda también con la relación con los demás, es muy gratificante la conexión que se genera mediante la creación musical, momentos únicos que nos llenan de vida.

Sent  Part

Con Maribel Segoviano – Musicoterapeuta

EL ARTE DE VIVIR, ¿IMPROVISAMOS?

En Sent i Part hemos creado el grupo **El arte de vivir, ¿improvisamos?** para disfrutar de la música desde su esencia. La música, en su origen, ayudaba a una conexión espiritual con el propio ser y con los otros. A su vez, ha sido un medio de comunicación y de comunidad, todavía hoy en día, la música tradicional de diferentes culturas es la que conserva un fuerte sentimiento de comunidad y pertenencia. En Sent i Part, mediante los formatos grupales de musicoterapia activa, promovemos principalmente la expresión de las emociones, la conexión con una misma y el sentimiento de pertenencia.

Esta propuesta ofrece un lugar donde poder expresar mediante la música sin pretensiones musicales, es trabajo en tu persona, de autoconocimiento, autorregulación y de readaptación de los imprevistos de la vida. Trabajamos la regulación emocional, la presencia activa y la creatividad como recursos para la vida. Tocar en grupo nos ayuda también con la relación con los demás y es muy gratificante la conexión que se genera, son momentos únicos que nos llenan de vida.

Las sesiones constan de tres partes y tienen una duración de 1 hora y 30 minutos:

1. Dinámicas para crear grupo, generar confianza, romper el hielo, perder la vergüenza a exponerse y entrenar la escucha musical.
2. Encontramos una temática relevante para el grupo, cada sesión cambiará y lo llevamos a la música, mediante la improvisación musical, usando voz o instrumentos musicales. No es necesario experiencia improvisando, la musicoterapeuta dará indicaciones para que sea sencillo para todos.
3. Ponemos en común con el grupo lo que haya podido surgir durante la sesión, ya sea musical, emocional o ambos.

EL ARTE DE VIVIR, ¿IMPROVISAMOS?

El grupo es de máximo 6 personas, dirigido a personas que quieran relacionarse con otras mediante la música y a su vez necesiten acompañamiento a nivel emocional, necesiten mejorar su salud mental y/o aprender técnicas de gestión emocional.

Pueden ser personas que sepan tocar algún instrumento, pero no es un requisito para participar. Las dinámicas se adaptan a los conocimientos musicales del grupo y todas nos ayudamos para crear juntas, con los conocimientos que cada persona puede aportar. Todos somos seres musicales y en este espacio la música es una herramienta, un medio para proporcionarnos bienestar, no son clases de música ni de improvisación al uso, lo importante es entendernos para poder tocar juntas y sentirnos mejor que cuando llegamos.

Contamos con instrumentos variados pero también puedes traer el tuyo si tienes.

El proceso es lo que nos importa, compartir, comentar, sentir, escuchar... la experiencia.

¡¡Creamos con lo que llegamos y nos vamos con lo que vivamos!!

EL ARTE DE VIVIR, ¿IMPROVISAMOS?

Horarios y valor:

La duración del encuentro es de 1 hora y 30 minutos, es necesario puntualidad para comenzar todas juntas.

Inscripciones sesión suelta

- viernes 2 de octubre de 19:00 a 21:00 h valor 18 €
- viernes 30 de octubre de 19:00 a 21:00 h valor 18 €
- viernes 27 de noviembre de 19:00 a 21:00 h valor 18 €

Inscripción mensual

- 4 viernes consecutivos de 19:00 a 21:00 h valor 60 €
 1. Del 2 al 23 de octubre
 2. Del 30 de octubre al 20 de noviembre
 3. Del 27 de noviembre al 28 de diciembre

Inscripción trimestral

- **3 sesiones** : viernes 2 de octubre, 30 de octubre y 27 de noviembre de 19:00 a 21:00 h valor 50 €
- **6 sesiones**: viernes 2, 16 y 30 de octubre, 13 y 27 de noviembre y 11 de diciembre de 19:00 a 21:00 h valor 80 €
- **12 sesiones**: 12 viernes consecutivos del 2 de octubre al 18 de diciembre de 19:00 a 21:00 h valor 120 €

Material incluido y recomendaciones

- Instrumentos musicales: teclado, guitarra, violín, ukelele, tambores, instrumentos de percusión menor, xilófono, maracas y otros instrumentos ambientales.
- Puedes traer tu instrumento si lo prefieres.
- Sillas, cojines y mantas para sentirnos cómodos en el círculo.
- Recibirás un bloc en la primera sesión para tus anotaciones.
- Hay a disposición agua e infusiones.
- Si tienes alguna necesidad específica comunícanos.

IMPORTANTE:

NO es necesario ser músico para participar, todos somos seres musicales y en este espacio la música es una herramienta, un medio para proporcionarnos bienestar.

¿Qué te aportará esta propuesta grupal?

El arte de vivir, ¿Improvisamos? es una de las propuestas grupales de Sent i Part con objetivos terapéuticos, por lo que puede ayudarte a:

- **Estimular las relaciones sociales:** mediante la creación musical con otras personas estimulamos la escucha hacia los demás y hacia nosotros mismos. Para tocar juntos es necesario escucharnos y llegar a acuerdos, en ocasiones surgen a través de la música sin necesidad de hablar.
- **Sentido de pertenencia:** Es ese sentimiento reconfortante de ser parte de algo, que nos aporta en una seguridad que es esencial para nuestro bienestar psicológico.
- **Expresar emociones:** mediante la música inicialmente dando lugar a la expresión verbal, expresar como nos sentimos puede reducir el malestar, tensión y ayudar a sentirnos comprendidos.
- **Mayor Autoconciencia:** ganar una mayor comprensión de nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos, y comprender cómo están relacionados.
- **Despertar la creatividad:** mediante dinámicas musicales estimulamos la creatividad, que ayuda a expresarnos y a la resolución de problemas.
- **Regulación emocional:** integramos en las sesiones dinámicas musicales de regulación emocional, para así poder aplicarlo fuera de la sesión, en el día a día.
- **Mejorar nuestra calidad de vida:** ayudan a mejorar desde los planos mental, emocional y espiritual.

EL ARTE DE VIVIR, ¿IMPROVISAMOS?

¿Cómo es el espacio?

Sent i Música está en Poblenou, es un oasis musical en medio de la ciudad de Barcelona, en el barrio de Poblenou.

Contaremos con un espacio muy especial donde contamos con todo el material musical y no musical necesario para disfrutar cómodamente de los encuentros.

La ubicación de Sent i Música es c/Pujades, 274 Poblenou, Barcelona.

¿Quién realiza los baños de sonido?

Maribel Segoviano se formó en Musicoterapia en la Universidad de Barcelona, donde diseñó y comenzó a realizar un estudio con intervención con cuencos tibetanos y aplicación vibroacústica, para reducir la ansiedad en adolescentes femeninas con condición de autismo y visibilizar el colectivo. Siguió formándose con cuencos tibetanos, de cuarzo y alquímicos con Muisicoterapeutas y Terapeutas de Sonido nacionales e internacionales. Se especializó en Musicoterapia Focal Obstétrica, Musicoterapia en áreas críticas (hospitalaria en UCI/UTI) en SATI y Musicoterapia Neurocognitiva con la Universidad de Barcelona, el Institut Català de Musicoteràpia y la Universidad Pompeu Fabra y tiene experiencia en Neurorehabilitación del Hospital del Mar con personas con que han sufrido ictus.

Actualmente realiza la experiencia de "Mandala Sonoro", los ciclos "Volver a ti" en Barcelona y Tarragona donde aplica baños de sonido grupales y "Masaje Sonoro" donde realiza sesiones individuales.

Otros ámbitos en los que trabaja mediante Musicoterapia, son con mujeres embarazadas, bebés, niños, adolescentes, personas con fibromialgia, personas con autismo y realiza talleres de improvisación musical libre, abiertos a todos.



EL ARTE DE VIVIR, ¿IMPROVISAMOS?

Política de reserva

Para formalizar tu reserva deberás hacer el pago por adelantado, del formato que prefieres, por Bizum. o en efectivo en Sent i Música en c/Pujades, 274
encuentranos en Google Maps [aquí](https://maps.app.goo.gl/1hbLs4kMUqarfPZt6)

<https://maps.app.goo.gl/1hbLs4kMUqarfPZt6>

Para pago por Bizum es al +34 649 71 72 11 con el concepto **MT Impro seguido del día que asistirás y tu nombre**, si es una inscripción bimensual o trimestral escribe la fecha de la primera sesión.

Política de cancelación

Se devolverá el dinero integro de la reserva en caso de que la organización cancele la sesión, o ciclo que has reservado.

Si la persona o personas inscritas no pueden asistir a una sesión, no se realizará la devolución del importe correspondiente a una sesión, ya sea parte de una inscripción mensual, trimestral o de otro tipo. Se podría recuperar una sesión en casos de que hayas faltado por causa mayor y esté justificado y habiendo grupo abierto.

Otros servicios

- Si vienes en coche:

Puedes acceder a la misma c/Pujades sin problema y aparcar, pero ten en cuenta que hay zona verde y/o azul en éste barrio aunque durante el fin de semana puedes aparcar gratuitamente en la calle. Te recomendamos venir con tiempo para encontrar aparcamiento.

- Si vienes en transporte público:

La estación de metro más cercana es Poblenou L4

Autobuses desde las proximidades de plaza Cataluña: B20, B25, H16 y 7

- La playa esta a 10 minutos caminando si prefieres dar un paseo antes o después del encuentro.
- En la zona hay variedad de servicio si quieres disfrutar del barrio de Poblenou.

El arte de vivir, ¿Improvvisamos?



Contacto:

Maribel Segoviano Muñoz

Musicoterapeuta

📞 649717211

sentipart@sentipart.com

[@sentipart](#)



Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta