



Música en Movimiento *Adultas*

Septiembre - Octubre - Noviembre - Diciembre
2026

Sent  *Part*

Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta

Música en Movimiento

**FORMAMOS PARTE ACTIVA DE LA MÚSICA
EN MOVIMIENTO**



DESDE EL 30 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE DICIEMBRE

Miércoles de 10:00 a 12:00 h o de 19:30 a 21:00 h

C/Pujades, 274 – Sent i Música

Poblenou (Barcelona)

Lo que consigas a través de las dinámicas musicales
puede trasladarse a tu vida.

Propuesta terapéutica a través de la que nos escuchamos,
conocemos y expresamos con la música y el movimiento
como herramientas principales.

No es necesaria experiencia ni conocimientos musicales
ni de danza, los objetivos son terapéuticos.



Con Maribel Segoviano – Musicoterapeuta

MÚSICA EN MOVIMIENTO

En Sent i Part hemos creado el grupo **Música en Movimiento para adultas** para personas que quieren mantenerse activas a nivel físico y mental, personas que quieren compartir y reír en grupo, con ganas de romper sus propios patrones mediante el juego y la música. 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.

Mediante dinámicas en movimiento y usando los elementos de la música como herramienta, involucramos todo nuestro cuerpo para hacerlo presente, estimular la creatividad, la memoria y divertirnos juntas. Usamos instrumentos musicales, la voz, la percusión corporal, elementos gráficos y objetos cotidianos. También hay momentos para la relajación, en movimiento y en quietud.

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, y perder la vergüenza a exponerse.
2. Cada sesión cambian las dinámicas, siempre involucramos el cuerpo y el movimiento para tomar conciencia de éste, escucharlo, hacerlo presente, disponible y conocer como puede influir a nuestro estado de ánimo y nuestra comunicación. Combinamos con música, percusión, voz y otras propuestas artística. No es necesario experiencia en danza, música ni canto, la musicoterapeuta dará indicaciones para que sea sencillo para todas.
3. Ponemos en común con el grupo lo que haya podido surgir durante la sesión, quien se sienta cómoda y le apetezca.

MÚSICA EN MOVIMIENTO

El grupo es de mínimo 4 y máximo 8 personas, dirigido a personas que quieran relacionarse con otras mediante el movimiento y la música y a su vez necesiten acompañamiento a nivel emocional, necesiten mejorar su salud mental y/o aprender técnicas de gestión emocional.

No es necesario tener conocimientos de danza, tocar instrumentos ni cantar. Todos somos seres musicales y en este espacio la música y el movimiento es una herramienta, un medio para proporcionarnos bienestar, no son clases de música ni de danza, lo importante es participar, disfrutar y sentirnos mejor que cuando llegamos.

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

¡¡Los juegos musicales también son para adultas!!

Es una propuesta para mantener en equilibrio tu salud física, mental y social.

Facilitado por Maribel Segoviano Musicoterapeuta de Sent i Part.

MÚSICA EN MOVIMIENTO

Horarios y valor:

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

Calendario:

Miércoles desde el 30 de septiembre al 16 de diciembre

Horarios:

- Grupo de mañana de 10:30 a 12:00 h
- Grupo de tarde 19:30 a 21:00 h

Inscripción mensual precio 50 €

Inscripción bimestral precio 80 €

Inscripción trimestral precio 100 €

Para reservar plaza pago mínimo de 50 €, el resto se paga antes de la primera sesión.

Material incluido y recomendaciones

- Material musical y no musical: instrumentos de percusión menor, objetos cotidianos y elementos gráficos.
- Sillas, cojines, mantas y esterillas.
- Recibirás un bloc en la primera sesión para tus anotaciones.
- Hay a disposición agua e infusiones.
- Si tienes alguna necesidad específica comunicádnoslo para tenerlo en cuenta.

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?

Música en Movimiento es una de las propuestas grupales de Sent i Part con objetivos terapéuticos, por lo que puede ayudarte a:

- **Estimular las relaciones sociales:** mediante las dinámicas propuestas estimulamos la relación con el resto del grupo y buscamos intereses comunes.
- **Sentido de pertenencia:** Es ese sentimiento reconfortante de ser parte de algo, que es esencial para nuestro bienestar psicológico.
- **Expresar emociones:** estimulamos la expresión a través del movimiento, 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:** experimentamos el efecto de diferentes emociones y como se transmiten a través de nuestro cuerpo, las reconocemos para así poder observarlo fuera de la sesión y tomar consciencia.
- **Mejorar nuestra calidad de vida:** ayudan a mejorar desde los planos mental, emocional, espiritual, físico y cognitivo.

MÚSICA EN MOVIMIENTO

¿Cómo es el espacio?

Sent i Música es un lugar dedicado a la música y el cuidado personal, en la ciudad de Barcelona, en el barrio de Poble Nou.

Contaremos con una energía muy especial ideal para Música en Movimiento, donde contamos con todo el material necesario para disfrutar cómodamente de los encuentros.

La ubicación es Sent i Música C/Pujades, 274 Poble Nou, 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 Musicoterapeutas 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.



MÚSICA EN MOVIMIENTO

Política de reserva

Para formalizar tu reserva deberás hacer el pago por adelantado, del formato que prefieres, por Bizum. Para pago con tarjeta o efectivo ponte en contacto conmigo o pasa por la tienda Sent i Música en C/Pujades, 274.

Para pago por Bizum es al +34 649 71 72 11 con el concepto **MT día de inicio y tu nombre**, tanto si es una inscripción mensual, 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 venís de orígenes cercanos os podemos poner en contacto para poder compartir coche.

- 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.

Música en Movimiento *Adultas*



Contacto:

Maribel Segoviano Muñoz

Musicoterapeuta

📞 649717211

sentipart@sentipart.com

[@sentipart](#)



Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta