



Volver a ti

Proceso de 12 sesiones grupales



Sent  Part

Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta



Volver a ti

PROCESO DE 12 SESIONES GRUPALES

BAÑO SONORO, VIBRACIÓN, MÚSICA Y DIBUJO

Volver a ti es una invitación a recuperar la calma interna y entrar en un estado de quietud, estar presente y abrir un espacio para la reflexión y la introspección.

Conectar con tu voz interna
y ganar claridad en tus deseos.

El baño sonoro te facilitará entrar en estado meditativa.

Parar del ajetreo diario, tomar un respiro, un momento para ti.

Disfruta de la vibración y el sonido en grupo reducido, permítete un momento de paz, cuidado para ti, un abrazo.



Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta



Volver a ti

PROCESO DE 12 SESIONES GRUPALES

En Sent i Part el Baño Sonoro tiene como objetivo ayudarnos a llevar a nuestra mente a un estado meditativo, entrar en estados de relajación profunda y reducir los niveles de estrés y ansiedad principalmente. Los cuencos tibetanos, de cuarzo, tambores y campanas nos proporcionan los sonidos y vibración que, además de la relajación profunda, nos ayudando a conectar con nuestro cuerpo, parar la mente, liberar tensiones e incluso reducir dolor generalizado y mejorar la calidad de nuestro descanso.

Volver a ti

Consta de 3 ciclos, de 4 sesiones cada uno donde, después del baño de sonido, hacemos un trabajo introspectivo mediante una visualización, diferente en cada sesión y terminamos con un espacio de expresión de lo vivido, mediante dibujo o escritura, tras los que la conversaciones serán bienvenidas.

¿EN QUE CONSISTE CADA PARTE?

1ª Parte: El Baño Sonoro

Nos facilita entrar en estado meditativo. Nos lleva a un estado de calma interna. Durante el baño sonoro entramos en relajación profunda de nuestro cuerpo y mente. Conectamos con nuestra intuición a través de la quietud.

2ª Parte: La Visualización

Es una guía de voz sobre música instrumental. Con cada nueva visualización conseguimos focalizar la atención en un tema diferente. Están fundamentadas en la psicología, con un enfoque integrativo de la humanista y la sistémica, por lo que los temas y el orden de estos persiguen objetivos específicos. El objetivo de cada ciclo es diferente y se complementan para conocer, reafirmar e interiorizar nuestras necesidades y deseos.

Nos conocemos mejor, reforzamos nuestra autoestima, encontramos y nutrimos nuestro propósito.

3ª Parte: Espacio de expresión final.

Ayuda a asentar lo vivenciado y darnos la oportunidad de expresarlo a través de dibujo libre o la escritura, después la expresión oral será bienvenida. Lo más nutritivo de los grupos estables, de 12 sesiones, son las conversaciones espontaneas que surgen después, es necesario la continuidad y compromiso para que nos porporciones todo su beneficio.

HORARIOS Y VALOR

La duración del encuentro es de 1 hora de Baño Sonoro, 45 minutos distribuidos entre la visualización, el espacio de expresión no verbal (dibujo /escritura), un espacio para compartir o preguntar lo que pueda surgir y la llegada y salida de las asistentes.

Cada ciclo consta de 4 sesiones, puede hacerse 1, 2 ó 3 ciclos. Recomendando los 3 ciclos en frecuencia semanal ya que es la mejor y más nutritiva de las opciones. Es importante mantener un grupo estable, que no cambien las participantes entre ellas cada semana ya que es un proceso que requiere hacerlo en orden y en la medida lo posible no faltar. En un grupo estable se multiplica los beneficios especialmente en este formato. Es una propuesta para profundizar, escucharnos y atendernos.

Las visualizaciones están fundamentadas en la psicología, por lo que los temas y el orden de estos persiguen objetivos específicos y no se pueden hacer sesiones sueltas ni en un orden diferente al establecido.

Grupo de máximo de 6 personas

Un ciclo de 4 sesiones por mes los jueves de octubre, noviembre y diciembre. Se propone el horario de 19:30 a 21:00 h, contacta para otras opciones.

- 1 Ciclo de 4 sesiones 80 € (sesiones en semanas consecutivas)
- 2 Ciclos de 8 sesiones 120 € (sesiones en semanas consecutivas)
- 3 Ciclos de 12 sesiones 150 € (sesiones en semanas consecutivas)

Material incluido y recomendaciones

- Material incluido: para el baño sonoro esterillas gruesas, mantas, cojines para la cabeza y/o debajo de las rodillas y antifaz.
- El material de dibujo y escritura está incluido.
- Agua mineral a disposición, ya que durante la sesión podemos necesitar beber.
- Recomendamos traer ropa cómoda.

¿Qué te aportará disfrutar del Baño Sonoro?

El Baño Sonoro de Sent i Part puede ayudarte a:

- **Reducir estrés y ansiedad:** cada sesión te ayuda a reeducar el sistema nervioso. Especialmente después de experiencias traumáticas y/o estrés y ansiedad mantenidas en el tiempo, es necesario que dejen de llegar señales constantes de alerta a nuestro cerebro, la amígdala está sobreexcitada y necesitamos volver a regularla, los baños de sonido de Sent i Part están diseñados considerando el principal objetivo.
- **Experimentar relajación profunda:** la reconexión con contigo misma te aportará una nueva perspectiva.
- **Exploración de la conciencia:** el estado meditativo y la contemplación a los que nos induce el baño de sonido nos ayuda a tener un conocimiento más profundo de nosotras mismas y del mundo que nos rodea, la constancia ayuda significativamente.
- **Despertar la creatividad:** los estados meditativos ayudan a conectar con la creatividad, que ayuda a expresarnos y a la resolución de problemas.
- **Mejorar la comunicación tálamo - cortical:** que influye en la percepción sensorial.
- **Reducir tensiones y dolor generalizado:** especialmente efectivo durante una crisis.
- **La conciencia interoceptiva:** la aplicación de vibración y la ambiental, ayudan a centrar nuestra atención sobre nuestro proceso somático.
- **Mejorar el insomnio y la calidad del descanso:** algunas personas lo pueden notar después de una sola sesión.
- **Mejorar nuestra calidad de vida:** ayudan a mejorar desde los planos mental, emocional, espiritual y físico.

El formato **Volver a ti** adicionalmente aporta:

- **Mayor Autoconciencia:** ganar una mayor comprensión de nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos, y comprender cómo están relacionados.
- **Focalizar tu atención:** la quietud nos permite acceder a nuestra intuición y las visualizaciones nos guían para poner el foco en lo que realmente necesitamos.
- **Reforzar tu esencia:** recordarás y reafirmarás tu esencia.

¿Quién realiza las sesiones?

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. 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.



CICLOS VOLVER A TI

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>

Para pago por Bizum es al +34 649 71 72 11 con el concepto **MT Volver a ti y tu nombre.**

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 otro grupo abierto que no exceda de 5 asistentes inscritos.

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 Poble Nou L4

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

- La playa está a 5 minutos caminando si prefieres dar un paseo antes o después del encuentro.
- En la zona hay variedad de servicios si quieres disfrutar del barrio de Poble Nou.

Volver a ti

Proceso de 12 sesiones grupales



Contacto:

Maribel Segoviano Muñoz

Musicoterapeuta

📞 649717211

sentipart@sentipart.com

[@sentipart](#)



Con Maribel Segoviano - Musicoterapeuta