

# Voz, cuerpo y emoción

-EN EL BOSQUE-  
RETIRO  
DEL 3 AL 5 DE JULIO

Sólo 12 Plazas.

En una casa rural con  
todas las comodidades  
en Valsaín.

Pensión completa.

# PROGRAMA

---

## | VIERNES 3

**17:00 h:** Llegada y bienvenida.

**18:30 h:** Dinámica grupal de presentación y bienvenida.

**21:00 h:** Cena-picnic + canto compartido en el bosque, en un lugar donde podremos disfrutar de unas bellísimas vistas al atardecer.

## | SÁBADO 4

**08:00 a 09:30 h:** Desayuno.

**10:00 h:** Meditación grupal en el bosque. Conexión con mi cuerpo y el espacio que me rodea en el momento presente. Dinámicas de estimulación de nuestra capacidad audioperceptiva.

**12:00 a 14:00 h:** Seguimos en el bosque. La fuente. Respiración. Comodidad en la emisión. Organicidad lengua-mandíbula.

**14:30 h:** Volvemos a casa. Comida y descanso. Quien quiera podrá volver al bosque y/o darse un baño en el río.

## | SÁBADO 4 (CONTINUACIÓN)

**17:30 a 20:30 h:** En el aula. Mi cuerpo en el espacio. Movimiento consciente, dirección de la mirada-cuerpo-voz. Proyección. Reconocimiento del sonido propio y sus posibilidades. Liberación de agudos y volumen de la voz (con una breve pausa para infusión).

**20:30 h:** Descanso.

**21:00 h:** Cena.

## | DOMINGO 5

**08:00 a 09:30 h:** Desayuno.

**10:00 h:** En el aula. Técnica vocal e interpretación. Dinámicas de escena y teatrales. Liberamos nuestra expresividad de juicios y miedos.

**14:30 h:** Comida de despedida. Podremos estar en la casa hasta las 17:00 h.

### ALOJAMIENTO Y PENSIÓN COMPLETA

### INVERSIÓN

#### **Habitación doble compartida**

2 camas y baño privado

**345 €**

#### **Habitación individual**

Uso exclusivo y baño privado

**445 €**

\* Comida vegetariana casera incluida durante todo el retiro.