

CURSO

Reconóciate en tu respiración

2023-2024

www.ceciliaserra.com



AULA DE MÚSICA DE
CECILIA SERRA



Presentación

Este proyecto en torno a la respiración y su práctica consciente para los músicos representa una base para construir una buena técnica respiratoria para el instrumento desde la propia experiencia.

Una buena técnica respiratoria es aquélla que permite respetar las necesidades particulares de cada instrumentista, a la vez que respeta y respalda el texto musical a interpretar.



Dirigido a alumnos de viento, canto y coro, así como a otras especialidades que lo deseen, consta de tres módulos.

1. LA VIDA COTIDIANA Y LA OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

Exposición, interacción y práctica
Duración aprox. 2 h.

- **Filosofía, ideario, objetivos, preguntas...**
- **Concienciación de los flujos, los tipos y los volúmenes respiratorios**



2. LA RESPIRACIÓN DESDE LA ACCIÓN

Práctica y un poco de teoría
Duración aprox. 1 1/2 h.

- **Exploración/ estiramientos**
- **Juegos de aire**
- **Ejercicios en grupo**
- **Respiración tranquila vs. respiración con intención**

3. FISIOLOGÍA RESPIRATORIA

Teoría aplicada
Duración aprox. 45 min.

- **Descripción del aparato respiratorio: órganos, huesos y músculos**
- **¿Cómo respiramos?**

CECILIA SERRA BARGALLÓ

TEL. 662157834

ceciliak622@gmail.com

CURSO COMPLETO – 5H. – 600€

SÓLO MÓDULO 1 – 2H. – 250€

SÓLO MÓDULO 2 – 2H. – 250€

SÓLO MÓDULO 3 – 1H. – 200€

MÓDULOS 1+2 – 400€

MÓDULOS 1+3 – 350€

Se sumarán gastos de desplazamiento
y/o estancia si los hay.



AULA DE MÚSICA DE
CECILIA SERRA



Diplomada en clarinete por la Universidad de Música de Viena con Distinción, Titulada Superior de Clarinete y Profesional de Piano en el Conservatorio Superior Municipal de Barcelona, Graduada Superior en Estudios Alemanes con Premio Extraordinario final de carrera por la URV de Tarragona, Nivel C1 de Alemán en el Goethe Institut y Especialista en Mindful Coaching por Create Coaching.

