

Taller: terapia de sonido con cuencos tibetanos

Descripción del Taller

Un espacio seguro y creativo donde jóvenes y adolescentes podrán explorar el bienestar emocional y mental mediante la vibración de los cuencos tibetanos y otras herramientas sonoras.

Mediante una sesión guiada de relajación sonora, realizaremos dinámicas de atención plena (mindfulness), ejercicios de respiración y conciencia corporal siendo un espacio de expresión emocional sin juicio que invita a la relajación y a la conexión interior

OBJETIVOS DEL TALLER

- Reducir el estrés y la ansiedad
- Mejorar la concentración y el descanso
- Fomentar el autoconocimiento
- Promover la gestión emocional saludable

VALORES QUE PROMUEVE

- 🌀 Bienestar emocional
- 👂 Respeto y escucha activa
- 🌱 Desarrollo personal
- 🧠 Salud mental
- 🎧 Creatividad y expresión
- 🌍 Conexión y comunidad



1/2

Fechas:

Inscripción: **Del 3 al 10 de junio** Realización: **12 de Junio 2026**



Horario	Hora de inicio: 17:00 Hora finalización: 19:00
Plazas Ofertadas	Nº de Plazas: 20
Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8
Observaciones	
Requisitos de participación / Acceso	<p>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante).</p> <p>Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Montserrat Perea
Recordatorio	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p>https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</p> <p>IMPORTANTE: En el caso de renunciar a tu plaza, consultar la normativa del programa Apartado 5ª</p>
Si necesitas más Información	<p>Puedes contactar: Coordinador BIJ coordinadorbij@gmail.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu</p>