

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores mediante actividades musicales y de musicoterapia, promoviendo su bienestar cognitivo, emocional y psicomotriz a través de metodologías musicales como Dalcroze y musicoterapia.

TEMARIO:

- a. Introducción a la musicoterapia y su importancia para el bienestar.
- b. Fundamentos de la música: ritmo, melodía y armonía.
- c. Ejercicios de psicomotricidad y coordinación.
- d. Prácticas de ritmo y movimiento con instrumentos de percusión.
- e. Técnicas de relajación y audición musical consciente.
- f. Ejercicios de entonación y uso de la voz.
- g. Creación de pequeñas piezas musicales en grupo.