



## Como cuidar nuestra voz y optimizarla

### Presentación:

La voz es una aliada indispensable en nuestro día a día ya que permite expresarnos, pedir, enseñar, negociar,... Pero es también una herramienta frágil que debemos cuidar para que no se estropee y acabe afectando tanto nuestra vida laboral como la familiar y/o social.

Éste curso pretende poner en práctica los diferentes conceptos teóricos expuestos y poder experimentarlos tanto a nivel grupal como individual, con la única finalidad de disfrutar de nuestra voz.

### Objetivos:

- Conocer como se produce la voz
- Prevenir la aparición de lesiones
- Interiorizar recursos para reeducar la propia voz
- Descubrir estrategias para potenciar el máximo rendimiento fonatorio.

### Programa:

- Nociones anatómicas de los órganos implicados en la fonación
- Influencia de los aspectos emocionales en la voz
- Medidas de higiene vocal
- Principales lesiones en las cuerdas vocales
- Taller de técnica vocal con trabajo de respiración, relajación, postura corporal en la fonación, mecanismos laringeos, uso de los resonadores y proyección vocal.

Duración: 10 horas. Estructuradas en 5 sesiones de dos horas.

Fechas: 9, 16, 23 mayo y 6, 20 de junio de 2014

Lugar realización: Centre de logopèdia PARLA,  
C. Dr. Pascual i Prats 20, bxs 17004 – Girona

Horario: 17.30 a 19.30

Destinatarios: Docentes de cualquier etapa, comerciales, actores y cualquier persona que haya notado cambios en su voz con o sin lesión en las cuerdas vocales.

Plazas: 10

Precio: 100€

Formadoras:

Imma Rojas - Logopeda

Anna Sangrà - Logopeda

Material necesario: ropa cómoda, calcetines y colchoneta.