|  |  |
| --- | --- |
| cid:9DD6F65C8F17483D8C1229432120D3A2@hp | **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΩΔΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ**  Αχιλλέως & Δυοβουνιώτη  ΤΗΛ:2231052807, 28884 FAX:2231022545  [http://dimotikoodeiolamias.blogspot.com](http://dimotikoodeiolamias.blogspot.com/)  e-mail:odeiolam@otenet.gr |

### 

### **Λαμία, 28 Σεπτεμβρίου 2017**

**Τμήματα μουσικοθεραπείας από τον Οκτώβριο στο Δημοτικό Ωδείο Λαμίας**

Η μουσικοθεραπεία έχει ως βασικό στόχο την προώθηση της υγείας και την βελτίωση της ποιότητας ζωής μέσω της χρήσης της μουσικής. Σε μια συνεδρία μπορούν να χρησιμοποιηθούν τεχνικές από όλο το φάσμα της μουσικής πράξης, όπως μουσικός αυτοσχεδιασμός, ακρόαση μουσικής, τραγούδι και πρωτότυπες μουσικές συνθέσεις. Για την συμμετοχή σε συνεδρίες μουσικοθεραπείας **δεν είναι απαραίτητες οι μουσικές γνώσεις** καθότι η θεραπευτική παρέμβαση βασίζεται στην αυθόρμητη παραγωγή μουσικής μέσω των μουσικών οργάνων, της φωνής και του σώματος.

Οι συνεδρίες θα είναι ομαδικές (1.30 ώρα σε ομάδες 3-6 ατόμων) ή ατομικές (45 λεπτά για παιδιά, έφηβους και 1 ώρα για τους ενήλικες).

**Για παιδιά**:

-Ενίσχυση μνήμης και συγκέντρωσης

-Ανάπτυξη της έμφυτης μουσικότητας χρησιμοποιώντας το σώμα και απλά μουσικά όργανα

**Για εφήβους**:

-Διαχείριση του άγχους

-Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

**Για ενήλικες**:

-Καταπολέμηση στρες

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στοΔημοτικό Ωδείο Λαμίας, στη διασταύρωση των οδών Αχιλλέως και Δυοβουνιώτη, και στα τηλέφωνα: 22310 52807 και 22310 28884.