

Percorso tenuto in collaborazione con  
Associazione di famiglie “La Quercia”  
ONLUS

Via Strada per Pontevecchio 20  
20013 Magenta (MI)

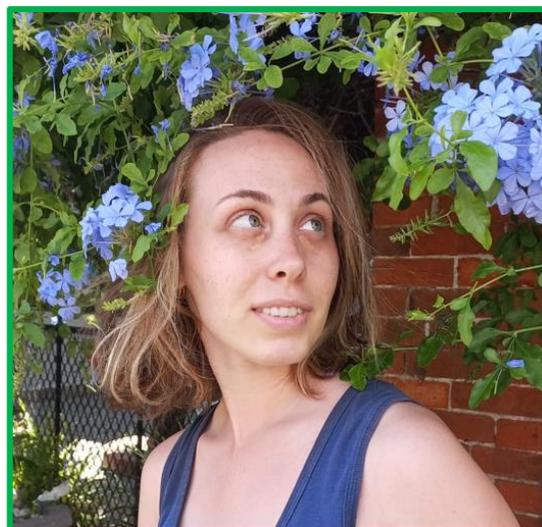
Per info e iscrizioni:

Tel. 02 97299135

Mail: [ass.quercia@tiscali.it](mailto:ass.quercia@tiscali.it)



Colei che farà da guida ai partecipanti di questo percorso sarà **Cecilia Crippa**, diplomata nel 2020 presso il corso di Musicoterapia della scuola “Pro Civitate Christiana” in Assisi e laureata in pianoforte presso il Conservatorio G. Cantelli di Novara. Curiosa, eclettica e creativa, si servirà di tutte le proprie conoscenze per creare un ambiente stimolante che aumenti la crescita personale di ciascun partecipante e che li accolga, insieme alle loro famiglie in un mondo pieno di meraviglia e di emozioni.



## Sfumature di suoni



Percorso di musicoterapia a cura di

**Cecilia Crippa**

A partire da settembre 2021

*“Se la musica è il cibo dell’amore,  
suonate ancora.”*

*La dodicesima notte - William Shakespeare*

Se volessimo immaginare davvero la Musica come un cibo, allora diremmo che essa è un nutrimento essenziale per la nostra vita interiore. La musica è rappresentazione allo stesso tempo concreta ed astratta dei movimenti dalla nostra anima e del nostro corpo; è l’espressione più sfuggevole della nostra emotività, eppure è quella che comprendiamo più naturalmente e che ci rimane più impressa nella pelle.

Spesso per molti diventa una creatura viva e così ci si sente compresi da lei. Le si chiede di confortarci e ci accoglie, di divertirci e ci fa ballare, di sognare e ci riporta alla trama del nostro film preferito o un ricordo a noi caro. Anche solo pochi suoni possono trasformarsi in una porta su un mondo nuovo.

In ogni percorso musicoterapeutico chiederemo dunque alla nostra compagna di viaggio impalpabile di prestarci il suo universo sonoro e attraverso questo continueremo a scoprire sempre più parti di noi, delle nostre trasformazioni, del nostro essere, del nostro modo di essere.



La **musicoterapia** è una forma di comunicazione che utilizza la meravigliosa non verbalità della Musica; suoi strumenti sono: i suoni e la loro capacità di trasmettere senso; ciò che questi ci suscitano spontaneamente, le emozioni, le intenzioni; gli sguardi e le relazioni che si creano all’interno di un gruppo di lavoro.

Le **attività** presentate spazieranno dall’apparentemente semplice ascolto all’unione di movimento corporeo e musica, all’improvvisazione, all’immaginazione, a momenti di riflessione condivisa alla fine delle sedute e confronti sulle proprie emozioni e sensazioni, tutto seguendo un percorso stabilito secondo obiettivi specifici e personali.

Gli **obiettivi** principali saranno vivere la meraviglia, aumentare la concentrazione, vivere il piacere del presente, sentirsi liberi dal giudizio in un momento completamente personale, incrementare la capacità di relazione, approfondire la comunicazione, sperimentare un grado maggiore di empatia, condividere emozioni e la loro espressione (musicale e/o verbale), essere più consapevoli di sé stessi.

Cecilia vi aspetta per nuove avventure!