



## TALLER: YOGA PARA MÚSICOS

**Día/s de realización:** miércoles 6 de abril y jueves 7 de abril

**Horario de la actividad:** Primer turno para EEM: de 16.15 a 17:15 y  
Segundo turno para EPM: de 17:15 a 18:15.

**Lugar:** Auditorio (miércoles 6 de abril) y Aula B5 (jueves 7 de abril).

**Inscripción:** 5€ Entregar a la profesora de piano Carlota Ruiz

**Alumnado al que va dirigido:** esta actividad va dirigida a alumnos de EEM y a alumnos de EPM de cualquier especialidad. Los de elemental deberán inscribirse en el primer turno (de 16:15 a 17:15) y los de profesional, en el segundo (de 17:15 a 18:15).

**Número máximo de inscripciones:** 30.

En el caso de que hayan más inscritos de lo permitido, se seleccionará a los alumnos por orden de inscripción.

El Yoga es una práctica milenaria que permite conectar cuerpo, mente y emociones con el fin de alcanzar un cierto grado de equilibrio. Por otro lado, la práctica musical para los alumnos demanda una exigencia física, mental y emocional que necesita ser gestionada. Por ello, los objetivos del taller son:

- Acercar el Yoga a los estudiantes.
- Ayudar a los estudiantes a mejorar su calidad de vida a nivel personal, profesional y social.
- Aprender a escuchar y manejar el cuerpo y la mente.
- Canalizar las emociones que nos inundan en cada situación de nuestra vida.
- Proporcionar al músico habilidades sociales como la asertividad, la resiliencia, la empatía, etc.

El taller lo imparte Elvira Montiel Guirado, licenciada en interpretación musical en la especialidad de Flauta travesera por el Conservatorio Superior de Música de Aragón (CSMA) y profesora de Yoga y Yoga en la Educación formada por la Escuela Internacional de Yoga (EIY).

**IMPORTANTE:** para realizar el taller los alumnos deberán traer al mismo una esterilla o toalla grande para el suelo, ropa deportiva y cómoda.

Enlace de inscripción:  
<https://forms.gle/3oHuZq36PJQfPtmu7>

Ante cualquier duda que pueda surgir, contactar con el coordinador de la actividad a través del email:

[carlotamaria.ruiz@murciaeduca.es](mailto:carlotamaria.ruiz@murciaeduca.es)

