

## **Workshop YogiSound**

Insegnante: Paola Fernandez Dell'Erba

[www.yogi-sound.com](http://www.yogi-sound.com)

[paoladellerba@hotmail.com](mailto:paoladellerba@hotmail.com)

+39 3397202017

YogiSound è una via che prende spunto dal Hatha Yoga, il Nada Yoga e la **Musicoterapia Occidentale** per sviluppare un percorso di benessere attraverso la voce, la musica e il movimento.

### ***Perché YogiSound?***

E' comprovato che il suono e la musica contribuiscono alla salute mentale e fisica, e la **Musicoterapia** ha ampiamente dimostrato con prove scientifiche l'utilità delle diverse pratiche musicali nella riduzione di sintomi come ansia, stress, insonnia, ma anche in patologie come demenze, autismo, depressione, ecc.

### ***Una lezione di YogiSound....***

-Tecniche di Pranayama e Pranakriya per attivazione canali energetici.

-Asanas con Hatha Yoga sonoro

-Rilassamento e meditazione

-Intonazione di scale terapeutiche, meditazione e lavoro sui chakra. Canto di mantra.

## FAQ

1- A chi è dedicato?

A tutti, una lezione di YogiSound è adatta a qualsiasi età ed a qualsiasi livello.

2- Se non ho mai praticato yoga posso partecipare?

Assolutamente sì, ognuno segue come può, è l'essenza dello yoga

3- Devo conoscere la musica o il canto?

-No, basta solo lasciarsi guidare e liberare la voce

4 - Cosa devo portare?

-uno yoga mat, abbigliamento comodo, una copertina per il rilassamento

### **Insegnante:**

Sono [Paola Fernandez Dell'Erba](#) cantante, Direttrice di coro, Vocal coach e Musicoterapeuta. Fondatrice e insegnante di YogiSound

Sono nata in Argentina, dove ho seguito i miei studi musicali uniti alla passione per la poesia e i viaggi, che mi hanno portato a vivere in Italia, a Milano, città nella quale vivo da quasi vent'anni.

A Milano mi sono Laureata in Beni Musicali – Etnomusicologia all'Università degli Studi di Milano.

A Pavia ho fatto il **Master universitario** di I livello in "Musicoterapia" – Università degli Studi di Pavia e ho concluso il MTO di introduzione alla **Musicoterapia Orchestrale** al centro di Alta Formazione Esagramma di Milano.

Sono diventata Vocal coach **certificata** (CMT) del metodo EVT (Voicecraft) per la tecnica vocale e ho concluso il percorso Master VMS per l'insegnamento del canto moderno.

Sono insegnante certificata del metodo "**lo cresco con la musica**", dell'Accademia Marziali, formazione riconosciuta dal Ministero dell'Università e Ricerca italiano; per l'insegnamento della musica nella scuola elementare.

Più tardi, alcuni viaggi in India mi hanno aiutato a diventare **insegnante certificata (Alliance)** di Yoga del Suono, alla Nada Yoga School di Rishikesh (India)

Frequento il Master en Direccìon y Pedagogia Coral de la Universidad de La Rioja (España)

Mi dedico inoltre alla ricerca della vocalità nel Tango e altre musiche popolari soprattutto del folklore sudamericano e il jazz.;