

# EN CONTACTO CON TU VOZ Y CON TU CUERPO...

**...Porque esa eres TÚ.**

*Todo individuo es portador de una gran sabiduría interior y gran creatividad que necesita ser expresada al mundo.*

*Voz y cuerpo se entrelazan para expresar tu Ser más profundo.*

---

Te propongo una serie de formaciones, talleres y retiros para indagar en tu persona, re-descubrir la respiración, tu voz y tu expresión. Compartiremos escucha, movimiento y canto en un espacio de confianza, de no juicio y de auto-descubrimiento compartido.



## ¿QUIÉN SOY?

Soy Alba Mur y nací en Graus (Huesca) hace 33 años. Desde pequeña me interesa:

- la música, ¡sobretudo cantar!
- la naturaleza
- la búsqueda de un sentido profundo de la existencia humana.

Me he formado en diferentes ámbitos musicales (música tradicional, moderna/jazz, clásico...) y he recibido formación de otras disciplinas como la danza, el desarrollo personal, la bioenergía y la educación.

Me diplomé en Magisterio Musical por la Universidad de Zaragoza y cinco años más tarde finalicé mis estudios superiores de canto clásico y contemporáneo en la ESMUC (Escuela Superior de Música de Cataluña).

Actúo como soprano solista y cantante junto a diferentes músicos e instrumentistas (entre ellos la guitarrista Eva Pons o el pianista Pablo Lleida) y he desarrollado mi labor docente como profesora de canto en diferentes Escuelas Municipales (Graus, Benabarre, Sant Viçenc de Castellet, Bellpuig, Tarragona...).

Desde hace tres años imparto diversos talleres y retiros de voz y cuerpo, relacionando diferentes técnicas corporales y de movimiento con el sonido y la vibración, ofreciendo un conocimiento basado en mi propia experiencia de vida.

Creo profundamente en la transformación de la persona y la sociedad, apostando por el autoconocimiento, la música y el canto como herramientas fundamentales.

Puedes conocerme más:

- web: [www.albamurtena.es](http://www.albamurtena.es)
- Facebook: Alba Mur – Cantante
- Instagram: @albamurtena

## **PROPUESTA DE TALLERES, RETIROS Y FORMACIONES**

### **TALLER DE VOZ Y MOVIMIENTO (2 ó 3 horas)**

Taller abierto a cualquier persona que quiera experimentar con su voz y su movimiento. Es una primera aproximación a mi trabajo en la que te propongo ir descubriendo tu propia voz a través de diferentes ejercicios corporales y visualizaciones guiadas, ayudándonos de tu imaginación y de tus ganas de experimentar y compartir en grupo. Nos moveremos, cantaremos y jugaremos juntos haciendo sonar y vibrar nuestro instrumento más próximo: nuestra voz.



## **TALLER DE VOZ, MOVIMIENTO Y CREATIVIDAD (1 día)**

Taller más extenso en donde podremos indagar más profundamente en la respiración, la voz y el movimiento libre y espontáneo, así como desarrollar la creatividad a través de la creación de pequeños motivos melódicos y rítmicos. Exploraremos la vibración que se produce en nuestro cuerpo cuando emitimos un sonido, las posibilidades que nos ofrece el movimiento para encontrar un sonido más libre y más redondo, la importancia de la auto-observación y del disfrute en todo proceso vocal y corporal. Jugaremos con los elementos musicales básicos como la pulsación, la melodía y la armonía, vivenciándolos en nuestro cuerpo y creando entre todos pequeñas composiciones grupales.



### **RETIRO – CONVIVENCIA:**

#### **CANTO, ESCUCHA Y NATURALEZA**

**(fin de semana)**

Desde el viernes por la tarde hasta el domingo después de comer permaneceremos en grupo para experimentar y compartir desde lo que somos, partiendo de nuestra propia escucha interna hasta acercarnos *al otro* y al contacto con la naturaleza. Disfrutaremos de nuestro cuerpo en vibración, de la conexión con los árboles, las plantas, la tierra... escucharemos sus mensajes y cantaremos a la naturaleza.

Viajaremos desde el silencio a una conciencia respiratoria, para luego ir al sonido y después al canto. A través de visualizaciones, prácticas y movimientos sutiles experimentaremos la alegría y el disfrute del momento presente cuando utilizamos la voz en un espacio compartido y de conexión profunda con nosotros mismos y nuestro hábitat más genuino, la naturaleza.



## **FORMACIÓN:**

### **“EN CONTACTO CON TU VOZ Y CON TU CUERPO... PORQUE ESA ERES TÚ”**

Sesiones de 4 horas quincenales o mensuales (también posibilidad de hacer un día entero cada quince días o cada mes). Formación indicada para todas aquellas personas que hayan tenido un contacto anterior con el trabajo vocal (en coros, como cantantes, profesores de música, alumnos de canto, etc.).

El objetivo principal de esta formación es vivenciar el acto vocal desde una libertad profunda y autenticidad acorde con la persona y su momento vital.

Valorando la importancia del proceso y del sostén grupal, observaremos la sutilidad de la respiración y del canto, las reacciones del cuerpo, la intención y el estado de conciencia desde donde cantamos... Habrá espacio para la reflexión y el diálogo sobre la práctica, así como un acercamiento teórico además de práctico. Cantaremos un repertorio sencillo y variado para poder atender al proceso desde una mirada amable y acogedora, y exploraremos la importancia del canto libre y la creatividad.



ALBA MUR

Alba Mur Tena  
Teléfono de contacto: 696788248