



## Com tenir cura de la nostra veu i optimitzar-la

### Presentació:

La veu és un aliat indispensable en el dia a dia ja que ens permet expressar, demanar, ensenyar, negociar,... Però és una eina fràgil que cal cuidar perquè no s'espatlli i acabi afectant tant la nostra vida laboral com la familiar i/o social.

Aquest curs pretén posar en pràctica els diferents conceptes teòrics exposats i poder experimentar-los tant a nivell individual com grupal, amb la finalitat de gaudir de la nostra veu.

### Objectius:

- Conèixer com es produeix la veu
- Prevenir l'aparició de lesions
- Interioritzar recursos per reeducar la pròpia veu
- Descobrir estratègies per potenciar el màxim rendiment fonatori.

### Programa:

- Nocions anatòmiques dels òrgans implicats en la fonació
- Influència dels aspectes emocionals en la veu
- Mesures d'higiene vocal
- Principals lesions a les cordes vocals
- Taller de tècnica vocal amb treball de respiració, relaxació, postura corporal en la fonació, mecanismes laringis, ús dels ressonadors i projecció vocal.

Durada: 10 hores. Estructurades en 5 sessions de dues hores de durada cadascuna.

Dates: 9, 16, 23 maig i 6, 20 de juny de 2014

Lloc de realització: Centre de logopèdia PARLA,  
C. Dr. Pascual i Prats 20, bxs 17004 – Girona

Horari: 17.30 a 19.30

Destinataris: Docents de qualsevol etapa, comercials, actors i qualsevol persona que hagi notat canvis en la seva veu amb o sense lesions a les cordes vocals.

Places: 10

Preu: 100€

Formadores:

Imma Rojas - Logopeda

Anna Sangrà - Logopeda

Material necessari: roba còmoda, mitjons i màrrega.