



[www.migjorn.net](http://www.migjorn.net)

**TALLER CON ROSA  
ZARAGOZA: CANTAR Y  
BAILAR, NACER Y RENACER  
19 y 20 de FEBRERO 2011**

**C/ Roques Baixes, 23  
Sant Vicenç de Castellet  
93 833 06 78  
[migjorn@migjorn.net](mailto:migjorn@migjorn.net)**

**Rosa Zaragoza** canta profesionalmente desde hace 27 años por todo el mundo. En su repertorio hay canciones sefardís, andalusís, antiguas canciones cristianas, zíngaras, nanas, suffies... Tiene 13 cd editados. Entre ellos el CD NACER RENACER. Más información [www.rosazaragoza.org](http://www.rosazaragoza.org)

**Información práctica sobre el taller:**  
Realizaremos el taller en dos días en fin de semana El horario será de 10:00 a 14 h y de 16 a 20h. Incluye las comidas de los dos días.

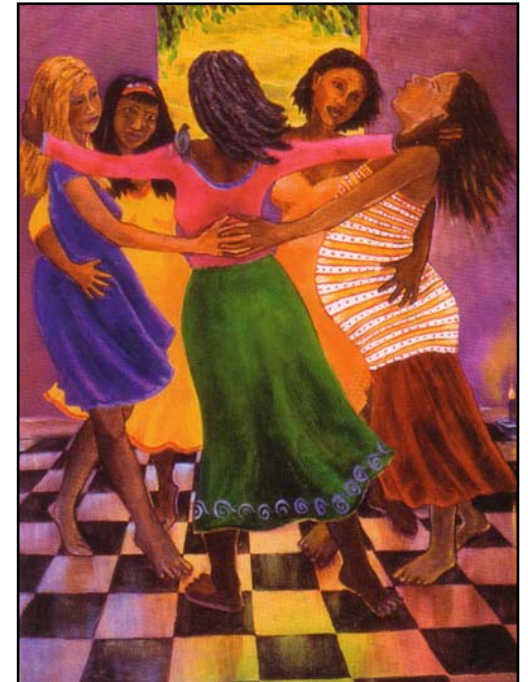
**Lugar:** "MIGJORN, casa de naixements" Información y reservas: [migjorn@migjorn.net](mailto:migjorn@migjorn.net) ☎ 93 833 06 78

Hay que llevar calcetines para la sala, una falda para bailar y ropa cómoda  
Papel y boli.

**Precio:**  
250 € (comida de sábado y domingo incluida).  
Reservas: 100 € en la cuenta  
2100 0470 17 0100437577

PLAZAS LIMITADAS

## **CANTAR Y BAILAR, NACER Y RENACER**



ROSA ZARAGOZA

*Rosa Zaragoza nos propone un taller de fin de semana para encontrar el placer de usar nuestra voz y nuestro cuerpo, cantando y bailando para dar a luz y darse a luz.*

El curso esta abierto a todo el mundo, y recomendado especialmente para madres, padres, doulas, preparadoras al parto, maestras de preescolar, monitoras de masaje infantil, comadronas...

Cada vez que iniciamos una actividad en la que utilizamos nuestras facultades visuales, corporales, imaginativas o intuitivas, estamos activando el llamado "hemisferio derecho" del cerebro, acercándonos más a la parte instintiva o primaria que todos tenemos, y que predomina en el momento de dar a luz.

Meditar, bailar, cantar, dar y recibir un masaje nos permiten fácilmente perder la noción del tiempo y entrar en un estado de relajación profunda y de consciencia alterada. Se ponen en marcha una serie de hormonas como las endorfinas que producen un estado de placer y felicidad.

Estos momentos son siempre muy beneficiosos, especialmente durante el embarazo cuando el bebé está

captando todo lo que vive su madre.

En este taller, trabajaremos a partir del contacto con nuestro niño interior, con la energía femenina y usando el canto y la danza para ponernos en contacto con nuestro ser más profundo y con nuestra esencia.

### *Es un aprendizaje del cantar desde nuestro amor.*

#### **EL MÉTODO**

- ⊗ La improvisación de danza y voz para mover la energía y dejar la mente.
- ⊗ Relajación, masaje de voz.
- ⊗ Mantras y algunas canciones para ayudar en el parto.
- ⊗ El ritual de genealogía femenina.
- ⊗ La canción de bienvenida para nuestro bebé o para

nosotros mismos, en nuestro renacer.

- ⊗ Conexión con el poder femenino, una danza desde el útero.

No se trata de saber cantar bien o de saber bailar -en el hemisferio derecho no hay juicios, se valora lo espontáneo- sino de cultivar tu aceptación y la confianza en tu propia intuición, queriéndote tal como eres. Más que concentrarnos en el resultado, ponemos la atención en cada momento del proceso, teniendo en cuenta los sentimientos que surgen y simplemente observándolos.

*El trabajo en grupo es importante y siempre se crean lazos de cariño.  
¿Es una celebración de la ALEGRÍA!*