



## TRABAJAMOS CON EL SONIDO Y LA VOZ

### Cómo nos expresamos

Nuestra voz es lo que nos comunica con el mundo, a todos los niveles, en todo momento...

Hay muchos aspectos de nuestra voz que dicen mucho más que el contenido de nuestras palabras, haciendo que las personas que nos escuchan sientan, interpreten o confíen más o menos en lo que decimos.

- **EN LAS RELACIONES LABORALES:** La manera en que te expresas con tus compañeros de trabajo o con tus superiores influye y mucho en cómo te ven, la confianza que en ti depositan, en cómo te valoran...
- **EN LAS RELACIONES DE PAREJA:** La comunicación en la pareja es fundamental para que se mantenga viva y unida, a menudo lo que se dice no es bien interpretado por el otro llegando a conflictos innecesarios, saber escuchar más allá de las palabras y conocer el poder de las nuestras y de nuestra intención ayuda a que lo que en principio os unió se prolongue en el tiempo...
- **EN LAS RELACIONES SOCIALES:** Tu voz transmite lo que sientes aunque no quieras, por eso somos más aceptados o no por las personas que nos rodean, sujetos a emociones contradictorias que hacen que las personas se formen opiniones en muchas ocasiones equivocadas...
- **EN LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS/PADRES:** En muchas ocasiones lo que transmitimos a nuestros hijos no se corresponde con lo que sentimos por ellos, ni con la información que necesitan, saber más es de vital importancia para padres e hijos así como para educadores y personas que trabajan con niños y adolescentes...

### Cómo percibimos lo que oímos

- **LA ESCUCHA CONSCIENTE:** Significa conocer el alcance real de las palabras, atendiendo más a la intención que al contenido, pudiendo reaccionar antes y evitando situaciones no deseadas. Es importante también aprender a escucharse uno mismo para comprender a los demás...
- **APRENDER A ESCUCHAR:** Cuando aprendemos a escuchar más allá de las palabras nos damos cuenta que las emociones a veces impiden decir lo que el otro siente en verdad y eso se traduce en que la voz suena y vibra de manera diferente, induciéndonos a hacernos una idea equivocada de lo que nos quieren transmitir...
- **Talleres grupales:** Talleres diseñados para tener una perspectiva diferente de la vida que tenemos, de como **la voz que presentamos**, (su tono, volumen, presencia, vibración, fuerza, estabilidad) **está condicionada** por cómo nos sentimos **e influye** en cómo nos ven y valoran los demás en todas las áreas de nuestra vida (pareja, trabajo, vida social, hijos...).

- **Grupos semanales:** Es un camino de autoconocimiento y empoderamiento a través de escuchar tu propia voz, conocerla y aceptarla para que puedas de manera natural dejar que tu verdadera voz se exprese y te ayude a conectar y relacionarte con los demás...
- **Consultas individuales:** Es más fácil para la mente del ser humano aceptar lo que siente si descubre que su voz está reflejando en cada instante lo que vive su corazón, observar como el tono, la fuerza, la limpieza y la estabilidad de tu voz se ven influenciadas por tus emociones hace el trabajo interior más accesible y fácil de vivir...

## otra opción

En las sesiones individuales nos enfocamos solamente en las necesidades de la persona, ayudándola a profundizar en su propia temática y trabajando para desbloquear y trascender aquello que surge... A través de estas sesiones particulares, trabajamos la evolución progresiva desde la respiración consciente, relación entre nuestra historia personal y nuestra voz (marco de trabajo), búsqueda de límites y bloqueos, conexión con el oído, cómo escuchamos, qué queremos y qué no queremos escuchar. El objetivo final es alcanzar la conexión con la voz natural.

Son totalmente terapéuticas y sanadoras ya que desde el primer momento la persona comienza el re-encuentro de sí misma a través de la respiración y la observación de como su voz se presenta en los diferentes contextos de su vida.

La consulta puede ser presencial o por Skype (videoconferencia).

Se puede trabajar a través de la Voz cualquier problema físico o emocional, obteniendo resultados desde la primera sesión.

- **Consultas de pareja:** Cuando dos personas hablan de sí mismas y de lo que sienten en su relación, no sólo hablan de lo que sienten, también de lo que piensan, también de sus miedos, también de lo que callan, cómo presentan sus palabras habla de lo que no se habla, de su historia... Sentirse entre ellos hablar no desde los filtros mentales, sino desde el corazón es un bello punto de partida para saber dónde están y el lugar que ocupan, así como para restablecer la comunicación y la confianza entre ellos...
- **Consultas por Skype. [erestuvoz@outlook.es](mailto:erestuvoz@outlook.es)**

El trabajo con la voz y la vibración se puede hacer también a distancia.

Para reservar día y hora, podéis llamarnos al **629 06 46 48**

ó escribimos a [josejavier@erestuvoz.com](mailto:josejavier@erestuvoz.com)