



CERCLES DE PERCUSSIÓ

RITME, CONNEXIÓ I BENESTAR: UNA EXPERIÈNCIA MUSICAL INCLUSIVA

Què és un Cercle de Percussió?

Una activitat grupal on, guiats per un facilitador, tots els participants toquen instruments de percussió de forma col·lectiva. No es requereix cap experiència musical prèvia.

A qui va dirigit?

- **Centres Educatius:** Fomenta el **treball en equip**, el **respecte** i la **cohesió**.
- **Gent Gran i Salut Mental:** Promou la **psicomotricitat**, la **memòria** i l'**autoestima**.
- **Associacions i Comunitats:** Facilita la **integració social** i les **celebracions**.

Quins beneficis aporta?

- **Reducció de l'estrès:** L'acció rítmica i col·lectiva genera una sensació de calma.
- **Cohesió de grup:** Compartir una experiència musical única enforteix els llaços.
- **Comunicació no verbal:** Millora la connexió i entesa entre els participants.
- **Benestar emocional:** Estimula la creativitat, l'expressió i l'alegria.

Com s'organitza?

- **Durada:** Es pot adaptar la sessió a les necessitats del grup, generalment entre 50 i 90 minuts.
- **Tot el material inclòs:** Instruments de percussió diversos.
- **Espai:** Es necessita una sala àmplia o un espai exterior adequat, on els participants puguin estar asseguts en cadires i en rotllana.

Qui?

Albert Palau Subirà

email: apalau2@gmail.com

Una experiència que ressona

