



# Educación de la voz

## OBJETIVOS

- Integrar una adecuada respiración, distensión, articulación e impostación.
- Concienciar de la importancia del cuidado del aparato vocal. Higiene vocal.
- Mostrar las alteraciones que pueden producirse al hablar-cantar. Ofrecer recursos para utilizar la voz de forma satisfactoria.
- Transmitir a nivel individual los aspectos vocales a modificar.

## DIRIGIDO A

- Docentes.
- Personas que han de hablar durante periodos de tiempo prolongados

## PROGRAMA

- 1.- Toma de conciencia y sensibilización sobre el uso actual de la voz. Perfil del uso de la voz. Influencia de nuestros estados psicológicos en la emisión de la voz. La respiración y la técnica vocal. Tipos de respiratorios. Ejercitar moldes vocálicos.
- 2.- La posición corporal y su importancia. Cumplimentar cuestionario de los factores de riesgo vocales. Distensión/relajación
- 3.- La percepción del movimiento. Trabajo de posturas de descarga. Trabajo de los órganos articulatorios.
- 4.- Calentamiento de la voz. Ejercicios de voz resonante y de tracto semiocluido.
- 5.- Precauciones que debemos tomar. Consejos. Comentar cuestionario de factores de riesgo vocales..
- 6.- Aprendizaje de la respiración costo-diafragmática. Conocimiento del control primario. Aumento de las cavidades de resonancia..
- 7.- Dificultades más habituales. Cómo cuidar nuestra voz. Hidratación profunda de laringe..
- 8.- Emisión de palabras, frases, discurso. Favorecer la resonancia...

## DATOS ORGANIZATIVOS

**Duración:** 20 horas.

**Horario:** Martes - 17:30-19:30.

**Fechas:** 12 de enero - 15 de marzo de 2021

FORMACIÓN EN VIDEOCONFERENCIA a través de Google meet.

## INSCRIPCIÓN

**Matrícula:** 180 euros bonificables en las cuotas de la Seguridad Social a través de la adhesión al plan agrupado de NAZARET. Se abonarán 50 euros en el momento de formalizar la inscripción al curso en concepto de reserva de plaza. El resto, se abonará al inicio del curso. En caso de cancelaciones en la semana anterior al inicio, se retendrá la mitad de dicha cantidad, 25 euros. Una vez iniciada la formación, no procederá devolución ninguna.

Aldakonea, 36 - Bº Egia. 20012 Donostia. Tel.: 943 326 666 - [orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus) - [www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)

---