

MUSIC THERAPY RETREAT 2021

μουσικοθεραπευτικοί παλμοί
και μελωδίες εμπύχωσης

Μουσικοθεραπευτικοί παλμοί και μελωδίες εμπύχωσης

Music Therapy Retreat 2021

- **Ημερομηνία:** Σάββατο 28 - Κυριακή 29 Αυγούστου
- **Τοποθεσία:** «Φάρμα», Ταξιάρχης, Χαλκιδική

Το Music Therapy Retreat 2021 είναι ένα ειδικά σχεδιασμένο διήμερο διακοπών που επικεντρώνεται στην χαλάρωση, την ανανέωση, την κοινωνικοποίηση και την ανακάλυψη του εαυτού με ευχάριστους τρόπους μέσω της μουσικής.

Μετά από μία δύσκολη και στρεσογόνα περίοδο, επαναφορτίζουμε τις ψυχικές μας «μπαταρίες» και ενδυναμώνουμε εαυτούς στο πανέμορφο φυσικό περιβάλλον της Χαλκιδικής, ώστε να αντιμετωπίσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις προκλήσεις του Φθινόπωρου.

Πρόγραμμα διημέρου:

Σάββατο 28/8/2021

- 9:00-11:00 Άφιξη στον παραδοσιακό ξενώνα «Φάρμα», τακτοποίηση στα δωμάτια.
- 11:00-13:00 Συγκέντρωση για γνωριμία και εμπύχωση ομάδας
- 13:00-14:00 Συνεδρία μουσικοθεραπείας (Ενεργητική Μουσικοθεραπεία / μη-αναφορικός αυτοσχεδιασμός)
- 14:00-15:30 Φαγητό στο εστιατόριο του παραδοσιακού ξενώνα.
- 15:30-18:00 Ξεκούραση στα δωμάτια.
- 18:00-19:30 Συνεδρία μουσικοθεραπείας (Δεκτική Μουσικοθεραπεία εμπλουτισμένη με διωτικά διακροτήματα).
- 20:00-22:30 Ομαδικό εργαστήριο μαγειρικής και δείπνο στο εστιατόριο του ξενώνα.
- 22:30-23:30 Συνεδρία μουσικοθεραπείας («Σκοτεινή Συνεδρία»).
- 23:30-00:00 Διωτικά διακροτήματα για καλύτερο ύπνο (ατομικές ακροάσεις)

Κυριακή 29/8/2021

- 8:00-9:00 Βόλτα στη φύση κοντά στον ξενώνα
- 9:00-10:00 Πρωινό γεύμα
- 10:00-11:30 Συνεδρία μουσικοθεραπείας (Δεκτική Μουσικοθεραπεία / καθοδηγούμενος οραματισμός).
- 12:00-13:00 Συνεδρία μουσικοθεραπείας (Ενεργητική Μουσικοθεραπεία / κλινικός αυτοσχεδιασμός)
- 13:30-15:00 Εμπύχωση ομάδας και κλείσιμο
- 15:00-19:00 Φαγητό είτε στο εστιατόριο του παραδοσιακού ξενώνα, είτε σε μια περιοχή παραθαλάσσια με δυνατότητα για μπάνιο για όποιον το επιθυμεί.
- 19:00-20:00 Επιστροφή στην Θεσσαλονίκη.

Χρειάζονται μουσικές γνώσεις για να κάνει κάποιος Μουσικοθεραπεία;



Κατηγορηματικά *όχι*. Αρκετές φορές μάλιστα, η έλλειψη μουσικών γνώσεων φαίνεται να δίνει πλεονέκτημα, όσον αφορά την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων.

Επομένως η μουσικοθεραπεία *απευθύνεται σε όλους*, ανεξαρτήτως μουσικών γνώσεων ή της προσωπικής αντίληψης για την μουσική τους ικανότητα, και δεν είναι απαιτούμενη η γνώση κάποιου μουσικού οργάνου.

Στο **Music Therapy Retreat 2021**, θα είναι διαθέσιμα *προσιτά μουσικά όργανα*, τα οποία μπορούν να παιχτούν εύκολα από τον οποιονδήποτε. Η μουσική τις περισσότερες φορές είναι αυτοσχεδιαστική ανάλογα της κατάστασης, διάθεσης και επιθυμίας των συμμετεχόντων, καθώς και των θεραπευτικών στόχων που έχουν τεθεί. Μιας και το μέσο έκφρασης είναι η ελεύθερη μουσική-δημιουργική δραστηριότητα, οι συνεδρίες εκτός από τον αυτοσχεδιασμό, ενδέχεται να περιλαμβάνουν διασκευή τραγουδιών, δημιουργία στίχων ή τραγουδιών, μουσικά παιχνίδια ή μουσική ακρόαση και συζήτηση, πάντα με την υποστήριξη του μουσικοθεραπευτή.

Η αξία της Μουσικοθεραπείας και τα οφέλη της

Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων για την εξερεύνηση του εσωτερικού κόσμου του πελάτη και για να δουλέψει με σημαντικά θέματα της ζωής του. Προσφέρει την ευκαιρία στο άτομο να δει μια «μεγαλύτερη εικόνα» της ζωής, ενώ επεξεργάζεται προσωπικές εμπειρίες και συνδέεται με την εσωτερική του σοφία. Κατανοώντας κάποιος τον εαυτό του και τη ζωή του, τον βοηθάει να ζήσει με μεγαλύτερη επίγνωση.

Στο Music Therapy Retreat 2021, θα δουλέψουμε πάνω σε μια σειρά θεμάτων, ανάλογα πάντα και με τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Οι προτεινόμενες θεραπευτικές παρεμβάσεις είναι σχεδιασμένες, ώστε να σε ενθαρρύνουν και να σε βοηθήσουν να:

- Μειώσεις το άγχος σου και να οργανώσεις τη σκέψη σου
- Ανακαλύψεις και να επεξεργαστείς βαθύτερα συναισθήματα, δυσκολίες, ανησυχίες ή επιθυμίες σου
- Εκφράσεις συγκινησιακές εντάσεις με δημιουργικό τρόπο, ώστε να τις αποφορτίσεις και να τις διαχειριστείς
- Αξιοποιήσεις και να εξελίξεις την έμφυτη δημιουργική σου ικανότητα.
- Νιώσεις χαρά και ικανοποίηση, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή σου και αναβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής σου
- Αναπτύξεις τις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητές σου



Περιεχόμενο εργαστηρίων διημέρου

Θεραπευτικοί στόχοι και οφέλη

Μέσω των θεραπευτικών παρεμβάσεων που προτείνουμε, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν και να ενισχύσουν σημαντικούς τομείς της ζωής τους, όπως:

- Την επικοινωνία
- Τη δημιουργική έκφραση
- Την μείωση του άγχους
- Τη συναισθηματική ανάπτυξη και στήριξη
- Την ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και πρωτοβουλίας
- Την ανάπτυξη της κοινωνικότητας, ενισχύοντας τις επικοινωνιακές ικανότητες τους, και την δημιουργία υγιών διαπροσωπικών σχέσεων
- Την καλλιέργεια θεραπευτικού πλαισίου στο οποίο θα μπορέσουν να βιώσουν και να εκφράσουν ποικίλα συναισθήματα, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα μεγαλύτερη συναίσθηση και κατανόηση του συναισθηματικού τους κόσμου
- Τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους μέσα από τις εμπειρίες που βιώνουν κατά τη διάρκεια του διημέρου, όπου μαθαίνουν να μοιράζονται, να εκφράζονται, να δίνουν και να δέχονται



Σύντομο βιογραφικό μουσικοθεραπευτών

Ο **Ανδρέας Ασημακόπουλος** είναι μουσικοθεραπευτής και μουσικός παραγωγός με master στην Μουσικοθεραπεία από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας και στην Μουσική Τεχνολογία από το Πανεπιστήμιο του York. Επί του παρόντος, εκπαιδεύεται ως εμψυχωτής ομάδων στην μη-κατευθυντική παρεμβατικότητα.

Στον τομέα της μουσικοθεραπείας έχει ήδη 3 παρουσιάσεις σε διεθνή συνέδρια του ερευνητικού του έργου πάνω στις «Σκοτεινές Συνεδρίες» ("Dark Sessions") και τα Διωτικά Διακροτήματα (Binaural Beats), ενώ παράλληλα έχει ασχοληθεί εκτενώς ως μουσικοθεραπευτής με την απεξάρτηση από ουσίες, την διαχείριση άγχους και την βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η **Βασιλική Τσακίριδου** είναι μουσικοθεραπεύτρια, απόφοιτος του τμήματος μουσικών σπουδών του ΑΠΘ και του μεταπτυχιακού προγράμματος μουσικοθεραπείας του ΠΑΜΑΚ. Επί του παρόντος, εκπαιδεύεται στην ψυχανάλυση.

Έχει παρακολουθήσει πληθώρα συνεδριών και σεμιναρίων μουσικοθεραπείας και ψυχολογίας, ενώ έχει παρουσιάσει σε 2 παγκόσμια συνέδρια. Αυτή τη στιγμή, εκτός των άλλων, εργάζεται ως μουσικοθεραπεύτρια σε κέντρο διημέρευσης και φροντίδας ατόμων με αυτισμό στη Θεσσαλονίκη.

Οι δύο μουσικοθεραπευτές πραγματοποιούν συνεδρίες μουσικοθεραπείας στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο **Music Therapy Room** (Ολύμπου 46), μετά από συνεννόηση.

Υγειονομική ασφάλεια

Για την ασφάλεια όλων, είναι απαραίτητο για την συμμετοχή σας ένα αρνητικό self-test εντός 24 ωρών από την έναρξη του διημέρου. Παρακαλούμε φροντίστε, οι αντίστοιχες υπεύθυνες δηλώσεις να αποσταλούν στο musictherapy@massroomstudio.com πριν από την αναχώρησή σας.



Συμμετοχή στο Music Therapy Retreat 2021

Επειδή οι θέσεις στο **Music Therapy Retreat 2021** είναι περιορισμένες, θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας. Παρακαλούμε φροντίστε για την έγκαιρη κράτηση θέσης.

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα 90€ ανά άτομο για δίκλινο δωμάτιο με πρωινό. Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται όλες οι μουσικοθεραπευτικές και λοιπές δραστηριότητες, εκτός του μεσημεριανού και βραδινού γεύματος.

Για την κράτηση θέσης απαιτείται η κατάθεση προκαταβολής 20€ στον λογαριασμό (αναφέρετε στην αιτιολογία το ονοματεπώνυμό σας):

GR75 0172 1580 0051 5806 5255 724 (τράπεζα Πειραιώς)

Σε περίπτωση ακύρωσης της κράτησης ή θετικού αποτελέσματος self-test, η προκαταβολή δεν επιστρέφεται.

Σας περιμένουμε!

music 
therapy
room

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
