

CÍRCULOS MUSICALES PARA MUJERES



Tambora
MÚSICA PARA LA VIDA

TAMBORA

Tambora es un proyecto al servicio de la vida basado en la música y la musicoterapia. Queremos acompañar la vida cotidiana, integrando **la música como un poderoso recurso para el bienestar personal y social** y que la experiencia musical pueda ser un anclaje para las mujeres en ciertos momentos y etapas de su vida. Llevar la música a las mujeres y a sus entornos, como **fuentes de vida, alegría, expresión, empoderamiento, creatividad y bienestar.**

Tambora es ritmo, ya que el ritmo es vida, salud y equilibrio. El ritmo nos acompaña dentro y fuera de nosotras: el latido de nuestro corazón, nuestro ciclo menstrual, nuestro caminar, el sol y la luna, las estaciones del año..., vivir con ritmo nos ayuda a conocernos, cuidarnos y respetarnos. Por todo esto, el ritmo es el elemento primordial de la música, el que nos conecta con el cuerpo de manera inmediata soltando la cabeza y los pensamientos, el que nos mueve, nos centra y nos ordena.

Tambora es voz, ya que nuestra voz es la expresión más auténtica y genuina de nuestro ser. Trabajar con nuestra voz nos ayuda a expresarnos, a liberarnos de silencios y etiquetas, nos ayuda a canalizar nuestras emociones, a conocernos, a aceptarnos y querernos, nos conecta con una gran profundidad interna.

Tambora es comunidad, tejemos ritmos y voces juntas. Nos escuchamos, nos expresamos, nos aceptamos, nos disfrutamos, nos sostenemos y nos acompañamos con la música, en un espacio seguro y libre de juicios donde todas podemos explorar con nuestra voz, cantar, tocar, bailar y disfrutar compartiendo con otras mujeres, ya que nos pertenece a todas el poder expresarnos con este maravilloso lenguaje.

TALLERES

Ofrezco dos tipos de talleres musicales para entidades que trabajen con mujeres: asociaciones, cooperativas, proyectos, eventos de emprendedoras, team building de empresas.

- **Círculo de percusión** con instrumentos.
- **Círculo musical creativo:** Voz, cuerpo y movimiento.

En Tambora trabajamos desde lo **vivencial y corporal**. Todas las actividades están diseñadas para que sean una **experiencia viva y dinámica** para las participantes. Las mujeres van a tener la posibilidad de expresarse en grupo a través de la música: **con percusión, movimiento, con el canto y la voz en un entorno seguro, cuidado y libre de juicios**.

Los círculos musicales son un espacio vivo y creativo, a través de diversas propuestas van surgiendo la expresión y musicalidad individual y grupal, de esta manera cada taller es único por que la música y las dinámicas que surgen saldrán de manera espontánea del grupo y la **facilitadora cuidará de este proceso ofreciendo al grupo los recursos necesarios para su desarrollo musical**.

CÍRCULO DE PERCUSIÓN

Un círculo de percusión o Drum circle es un **encuentro vibrante entre mujeres a través del ritmo y la percusión**. Es un espacio seguro para la escucha y la expresión musical libre de juicios en el que la **experiencia comunitaria** nos dará el sostén para **jugar con el ritmo y la música**.

La facilitadora prepara y cuida del círculo y favorece que emerja la musicalidad del grupo a través de diferentes **dinámicas y juegos**. Va dando forma a la música que nace espontánea del grupo acompañando la expresión rítmica y las necesidades que van surgiendo.

Las participantes tendrán la posibilidad de:

- Conectar con su propio ritmo y musicalidad.
- Desarrollar la creatividad.
- Liberar emociones.
- Reducir el estrés y tensiones.
- Fomentar su autoestima.
- Sentir que pertenecen.
- Escuchar y ser escuchadas.

EL TALLER

- Actividad de 1 hora y media de duración.
- Instrumentos de percusión aportados por Tambora.
- Contaremos con una facilitadora acreditada por Village Music Circle y una percusionista de apoyo si el grupo es numeroso.

NECESIDADES

- Espacio diáfano.
- Sillas para las participantes.
- Posibilidad de aparcar el coche cerca del espacio para la descarga de instrumentos.
- Número de participantes:
 - Mínimo: 12 participantes.
 - Máximo: 40 participantes (depende del espacio).



CÍRCULO MUSICAL CREATIVO

VOZ, CUERPO Y MOVIMIENTO

Un círculo musical creativo es un **encuentro entre mujeres a través de la música y de nuestro cuerpo**.

Muchas de nosotras pensamos que no podemos cantar, muchas hemos bloqueado esta expresión por comentarios en la infancia, algunas pensamos que la música es para los y las que estudian y un largo etc que en ocasiones nos ha llevado a desconectarnos de nuestra voz y de nuestro ritmo.

Con este taller **vamos a recuperar nuestra soberanía musical y a gozar de este maravilloso arte**.

¡Todas podemos cantar y hacer música!

Trabajaremos con **la voz, el cuerpo y el movimiento** como elementos esenciales de los cuales germinará la musicalidad propia y grupal.

En este taller **cantaremos, nos escucharemos, jugaremos, haremos ritmos, melodías e improvisaremos...**, en una **ambiente seguro y distendido, sin exigencias ni juicios**, consiguiendo que las participantes puedan:

- Conectar y habitar su voz.
- Vivenciar el ritmo propio y grupal.
- Desarrollar la creatividad.
- Fomentar su autoestima.
- Sentir que pertenecen.
- Escuchar y ser escuchadas.

EL TALLER

- Puntual: Actividad de 2 horas de duración.
- Semanal: 1 sesión de 1 hora y 30 minutos.
- Materiales necesarios aportados por Tambora.

NECESIDADES

- Espacio diáfano.
- Sillas para las participantes.
- Número de participantes:
 - Mínimo: 8 participantes.
 - Máximo: 30 participantes (depende del espacio).



SOBRE MI

Soy **Marta Herson**, música, maestra de música, musicoterapeuta y facilitadora de círculos musicales.

Durante más de 15 años me he dedicado a la enseñanza musical y artística en la educación primaria.

Cuando era pequeña cantar, bailar, los juegos de palmas, la goma y la comba eran mis momentos preferidos, me conectaba conmigo misma, era el lugar en el que podía volar y en el que era feliz.

Tras muchos años de estudios musicales y gracias a experiencias fuera del ámbito académico puedo vivenciar y recordar que la música no se encuentra en un papel sino en cada una de nosotras. Investigo con el ritmo y la voz, observando la capacidad y el poder que tienen en todas las personas que lo experimentan, integrándolos como elementos musicales de máxima conexión personal y grupal.

De esta semilla nace Tambora.



ESTUDIOS Y FORMACIÓN

- Clases de Canto y Percusión ibérica con Eliseo Parra y Alba Chacón, (desde 2020).
- Facilitadora de Círculos de Percusión, con Pau Gimeno, Village Music Circle (2023).
- Cursos de Improvisación musical con Mary Knysh, Music for people (2024, 2023 y 2019).
- Máster en Musicoterapia avanzada y aplicaciones, UAM (2021).
- Formación en Musicoterapia de la voz, Escuela Voz Integral, Barcelona (2021).
- Curso superior Universitario: Educación activa y acompañamiento respetuoso en la infancia. La Violeta- Universidad Rey Juan Carlos (2018).
- Formación humanístico- artística en Pedagogía Waldorf, Madrid (2009-12).
- Magisterio de Educación Musical, UAM (2005).
- Estudios de Piano, lenguaje musical y armonía (Grado medio), Conservatorio Profesional de Música Teresa Berganza, Madrid.

CONTACTO

Marta Herson



www.tambora.es



marta@tambora.es



678300052



Tambora
MÚSICA PARA LA VIDA