

# RITMO Y MOVIMIENTO

## TALLER GRATUITO

Dirigido a

## MAYORES DE 60



10 de diciembre, miércoles



10:00 H.



En Digital +60  
(Avda. San José, 44)



# RITMO Y MOVIMIENTO

## Taller gratuito para mayores de 60

### ¿QUÉ HAREMOS?

En este taller probaremos dinámicas sencillas y divertidas de:

- Percusión corporal
- Juegos de ritmo
- Movimiento y coordinación
- Voz y exploración sonora
- Juegos musicales en grupo

Todo está pensado para que participes sin presión y a tu ritmo, disfrutando mientras activas la memoria, la escucha y la conexión cuerpo-música.

### ¿HACE FALTA SABER MÚSICA?

¡Para nada! Esta actividad está diseñada para que todos los participantes, hayan tenido o no contacto previo con la música, disfruten a través del movimiento, el ritmo y la experiencia.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

- Mejorar la coordinación y el equilibrio
- Estimular la escucha activa
- Activar cuerpo y mente
- Fomentar la expresión y la creatividad
- Conectar con otras personas desde el juego y la música

### IMPARTIDO POR...

LAMUSICAL