

TERAPIA DE SONIDO CON CUENCOS?



¿QUÉ ES LA TERAPIA DE SONIDO CON CUENCOS?

La terapia de sonido (o "sound healing" como se le conoce comúnmente), es una técnica que utiliza los cuencos tibetanos y otros instrumentos holísticos para **generar sonidos, vibraciones y frecuencias** que ayudan al cuerpo y la mente a relajarse, equilibrarse y transformar nuestra energía.

Hoy en día, son considerados como una herramienta poderosa para el **manejo del estrés, la ansiedad y el cansancio mental**, resultado de una vida actual muy agitada y sobresaturada.



Hoy en día, son considerados como una herramienta poderosa para el **manejo del estrés, la ansiedad y el cansancio mental**, resultado de una vida actual muy agitada y sobresaturada.

**UNA FORMA SENCILLA
PERO PODEROSA
de reconectar
Vcontigo mismo.**

EL PODER DE LAS VIBRACIONES SONORAS actúan en 3 niveles:



FÍSICO

- Relaja los músculos
- Reduce el estrés
- Alivia dolores
- Mejora el sueño



MENTAL

- Reduce la ansiedad
- Mejora la concentración
- Favorece la claridad mental
- Aumenta la creatividad



EMOCIONAL

- Libera emociones bloqueadas
- Mayor conexión con el cuerpo
- Equilibra las emociones
- Aumenta la conciencia

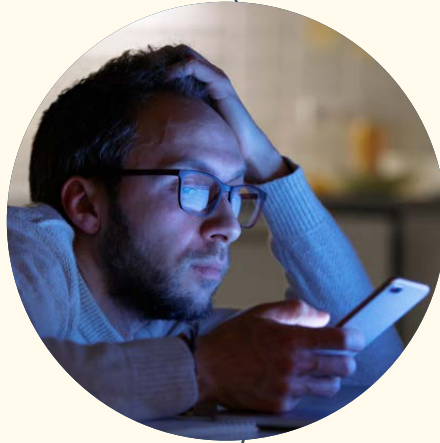


El sonido impacta en nuestras células,
realineando y equilibrando nuestro
cuerpo, mente, emociones y energía.

¿POR QUÉ TE PODRÍA SERVIR ESTA TERAPIA?



Porque vivimos en un mundo sobresaturado, lleno de estímulos constantes y ruido exterior, donde las prisas y pendientes marcan el ritmo de nuestra rutina y nuestro día a día. Vivimos en una ciudad que nunca se detiene.



Despertamos cansados, comemos cuando podemos, trabajamos bajo presión y dormimos lo que nos permitan los pendientes, las exigencias y las preocupaciones que ocupan nuestra mente. Vivimos en modo automático, tan desconectados de nuestro cuerpo y de nuestras emociones, que creemos que el cansancio, la ansiedad y el mal humor son parte natural de existir. Pero no lo son.



Simplemente hemos olvidado cómo hacer una pausa, cómo desconectarnos por unos minutos de esta vida tan agitada para conectar nuevamente con lo que realmente somos. En un mundo que te exige correr, elegir detenerte es un acto de amor propio.



**El sonido es una invitación
a volver a escuchar
tu cuerpo y tu interior.**

¿QUÉ SE NECESITA PARA ASISTIR A UNA SESIÓN CON CUENCOS?

- Apertura y disposición para experimentar una nueva posibilidad de bienestar.
- No necesitas experiencia previa.
- No necesitas saber meditar o creer en algo especial.
- Un tapete o mat de yoga.
- Ropa cómoda.
- Una intención clara sobre qué quieres sentir, liberar o soltar en la sesión.



**Solo necesitas
querer darte
un espacio para ti,
respirar y dejar
que el sonido
haga su trabajo.**



Agenda tu sesión y descubre todo el poder del sonido.

- SESIONES INDIVIDUALES
- SESIONES PARA PAREJA
- SESIONES GRUPALES
- SESIONES DE 1 HR.
- SESIONES A DOMICILIO
- **CEL. 55.4191.2026**

f @ [semilla.sonora](https://www.instagram.com/semilla.sonora)



Gerardo Barrera

*Terapeuta de sonido en formación
y Multinstrumentista*

- Cursos presenciales intensivos de Cuencos Tibetanos
Amatlán de Quetzalcóatl, Geoffrey Torkington
- Cursos en línea. Vikrampal y Jorge Zain
- Conservatorio Nacional de Música.
Formación musical en flauta transversal
- Autodidacta en guitarra y handpan

