



Le biblioteche di Gandellino e Gromo organizzano un'attività di

## **Musicoterapia**

strutturata su due percorsi

### **Guida all'ascolto "Percorso per trovare un ascolto consapevole"**

5 incontri il mercoledì sera, da mercoledì 8 gennaio 2025  
presso la sala consiliare del Municipio di Gandellino, ore 20:30 - 22:30

**TEMI TRATTATI: L'importanza del silenzio - L'ascolto consapevole  
- L'ascolto emotivo della musica.**

*Il Laboratorio è un percorso che ci porta a riflettere sull'importanza del silenzio nei suoi vari aspetti e significati e sulla necessità di trovare una condizione di spazio silenzioso per poter ascoltare consapevolmente. L'ascolto quindi diventa esperienza utile a raggiungere una maggior comprensione di noi e degli altri. Con un ascolto musicale consapevole, attraverso le nostre emozioni, possiamo trovare equilibrio, armonia, tranquillità, e raggiungere uno stato di benessere.*

### **Musica emotiva "Percorso per comprendere le emozioni musicali"**

5 incontri il mercoledì sera, da mercoledì 12 febbraio 2025  
presso la nuova sede della Biblioteca di Gromo, ore 20:30 - 22:30

**TEMI TRATTATI: Le Emozioni e le reazioni corporee  
- La comprensione delle "nostre" emozioni musicali - La musica del cuore**

*Il Laboratorio è un percorso che ci porta a comprendere il motivo per cui siamo tutti soggetti a provare emozioni durante l'ascolto musicale. Le Emozioni ci contraddistinguono e fanno di noi degli esseri unici. Analizzando le emozioni provate con "La musica del cuore" possiamo conoscerci meglio e trovare il legame più profondo che ci unisce alla musica.*

**I percorsi sono condotti da Gigi Salvoldi, animatore musicale e musicoterapeuta**

Costo: Euro 30 a persona, per ciascun percorso  
I percorsi si terranno al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti

**Sei invitato all'incontro introduttivo e di presentazione GRATUITO  
mercoledì 18 dicembre alle ore 20.30  
nella Sala consiliare del Municipio di Gandellino**

#### **Biblioteca Comunale di Gandellino**

Via Casa Alta - 24020 GANDELLINO BG

Tel 0346.48495 (int. 6) | [www.rbbg.it](http://www.rbbg.it) | [biblioteca@comune.gandellino.bg.it](mailto:biblioteca@comune.gandellino.bg.it)

Aderente al Sistema Bibliotecario Valle Seriana e alla Rete Bibliotecaria Bergamasca

Orari di apertura: lunedì 17.30 – 19.00 | martedì, giovedì e venerdì 14.00 – 17.30 | sabato 14.00 – 16.00

#### **Biblioteca Comunale di Gromo**

Piazza Franzini, 6 - 24020 GROMO BG

Tel 0346.41128 (int. 7) | [www.rbbg.it](http://www.rbbg.it) | [biblioteca@comune.gromo.bg.it](mailto:biblioteca@comune.gromo.bg.it)

Aderente al Sistema Bibliotecario Valle Seriana e alla Rete Bibliotecaria Bergamasca

Orari di apertura: lunedì e giovedì 14.00 – 17.00 | mercoledì e sabato 9.00 – 12.00