



LIBERO MI VOZ

FORMACIÓN ONLINE · NIVEL BÁSICO

Terapia Psico Vocal

Un recorrido para escucharte,
comprenderte y acercarte a tu voz
desde otro lugar

12 encuentros en directo

Jueves · 20:00-21:00

15 octubre 2026 - 14 enero 2027

MAKIKO KITAGO

Creadora de Terapia Psico Vocal

liberomivoz.com





UNA INVITACIÓN A ESCUCHARTE

La voz como camino hacia tu verdad

Tu voz guarda mucho más que sonidos. En ella viven tu historia, tus emociones, la manera en que has aprendido a relacionarte y también aquello que todavía no has podido expresar.

La Terapia Psico Vocal no busca que cantes mejor. Te invita a escuchar más profundamente lo que tu voz muestra de ti. No se trata de hacerlo bien, sino de reconocer lo que está presente, darle espacio y permitir que encuentre una forma propia.

Tu voz no necesita ser bonita. Necesita ser verdadera.

Qué propone esta formación

Este programa ofrece un primer acercamiento a la mirada y a las herramientas fundamentales de la Terapia Psico Vocal. Es una formación introductoria y vivencial: cada tema se comprende desde la experiencia, a través del cuerpo, la respiración, el sonido y la escucha.

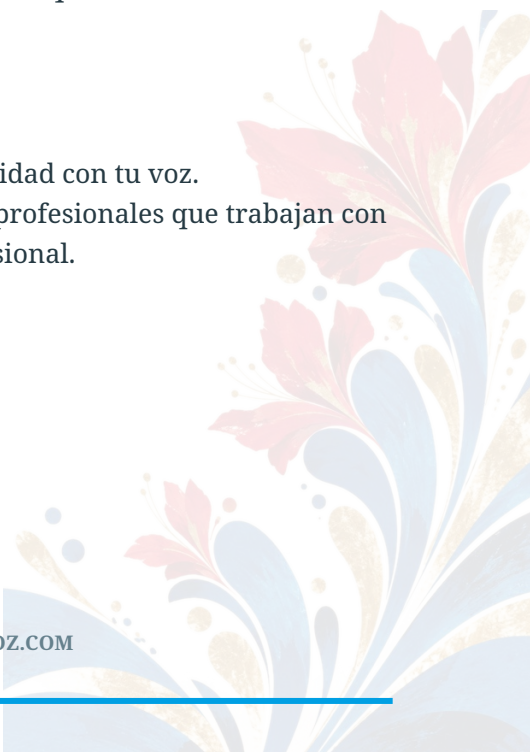
Su propósito es ayudarte a conocerte y darte una base para comprender la relación entre voz, cuerpo, emoción y vida. No pretende formar terapeutas ni habilita para ejercer la Terapia Psico Vocal. Tampoco sustituye un proceso terapéutico o un acompañamiento individual.

Para quién es

Está abierta a cualquier persona que sienta curiosidad por su voz o quiera acercarse a sí misma desde un lugar menos mental y más vivo.

- No necesitas experiencia musical ni conocimientos de canto.
- No tienes que cantar sola delante del grupo.
- Puedes participar aunque sientas vergüenza, bloqueo o inseguridad con tu voz.
- También puede enriquecer a cantantes, docentes, terapeutas y profesionales que trabajan con la expresión, sin convertirse por ello en una acreditación profesional.

*En cada voz habita una verdad propia.
También la tuya guarda un camino hacia ti.*





LA EXPERIENCIA ONLINE

Un espacio para practicar desde casa

Nos encontraremos en directo a través de Zoom una vez por semana durante tres meses. Cada sesión combinará una explicación clara, una propuesta corporal o respiratoria, práctica vocal y un tiempo de integración.

Las prácticas se realizan de manera simultánea con los micrófonos cerrados. Así, cada persona puede explorar desde la intimidad de su propio espacio, sin sentirse observada y sin necesidad de exponerse vocalmente ante el grupo.

Si el horario no te permite asistir en directo, podrás acceder a la grabación de cada sesión y verla cuantas veces quieras durante el recorrido formativo.

3 meses	12 encuentros	60 minutos
de recorrido	uno por semana	cada sesión

Cómo trabajaremos

- Escucha corporal y respiratoria para reconocer cómo estás antes de producir sonido.
- Prácticas sencillas de voz hablada y cantada, accesibles para cualquier persona.
- Breves referencias de anatomía funcional integradas en la experiencia.
- Observación de imágenes, memorias, emociones y patrones que aparecen en la voz.
- Momentos de reflexión e integración para trasladar lo vivido a la vida cotidiana.

Un marco de cuidado

Cada participante decide hasta dónde entrar y cómo realizar cada propuesta. La pauta no es rígida: se busca que cada persona encuentre una manera posible y honesta de expresarse, respetando su momento, su cuerpo y su capacidad.

El formato grupal ofrece conocimiento y experiencia compartida, pero no incluye seguimiento terapéutico individual dentro de las clases. Cuando una necesidad requiera más atención, podrá solicitarse una sesión individual —online o presencial— como servicio independiente, para acoger y acompañar el proceso con cuidado.

*Tu casa es tu segundo cuerpo. Cuando tu voz la habita,
recuperas el derecho a sonar y a expandirte
en tu propio espacio.*



EL RECORRIDO

Doce encuentros para acercarte a tu voz

ENCUENTROS 1-6		ENCUENTROS 7-12	
1	La imagen de mi voz Cómo escucho mi propia voz, cómo creo que debería sonar y qué mirada ajena vive todavía en ella.	7	La voz hablada Ritmo, intención y relación. Escuchar cómo nos colocamos ante el mundo cuando tomamos la palabra.
2	Respirar y recibir La respiración como reflejo de nuestra manera de estar. Escuchar antes de intervenir.	8	La voz cantada Alargar el sonido, habitarlo y dejar que la emoción encuentre otra amplitud. No buscamos cantar bien.
3	Las voces que me habitan Huella familiar y cultural: mandatos, pertenencia, adaptación y formas aprendidas de callar o expresarse.	9	Voice Cuenco Training I ** El cuerpo como espacio resonante. Percibir el sonido desde dentro en lugar de proyectarlo hacia fuera.
4	La voz del niño interior Necesidad, juego, espontaneidad y protección. Acercarnos a lo vulnerable sin forzarlo.	10	Voice Cuenco Training II Gravedad y apoyo. Permitir que el sonido descansa en el cuerpo y encuentre profundidad.
5	La presencia del adulto interior La capacidad de sostener, elegir y dar lugar a lo que aparece en nosotros.	11	Voice Cuenco Training III Habitabilidad y vibración. Ampliar el espacio interno sin empujar la voz.
6	El entorno interno Reconocer el espacio corporal, emocional e imaginario desde el que nace la voz.	12	Voice Cuenco Training IV Integración del recorrido: presencia, resonancia y gratitud. El ser que renace en la vibración de gracias.

*** Voice Cuenco Training es una creación original de Makiko Kitago y uno de los pilares fundamentales de la Terapia Psico Vocal. El cuenco se comprende como el recipiente resonador de la voz: un espacio corporal y sensible que se expande en el eje del espacio y el tiempo.*

La voz no es el objetivo. Es una puerta para comprender cómo afrontas la vida.

*El camino de la voz se disfruta mientras sucede:
el gozo está en tocar tu verdad y verla tomar forma.*



APORTACIÓN Y CONTINUIDAD

Un recorrido que puede continuar

La formación online abre un primer territorio de conocimiento y práctica. Los talleres presenciales y retiros permiten profundizar en aquello que necesita cuerpo compartido, relación, escucha directa y más tiempo.

Participar presencialmente es opcional. Cada persona puede decidir si desea continuar el recorrido y en qué momento hacerlo.

PAGO ÚNICO	PAGO FRACCIONADO
195 € Transferencia, Bizum o Stripe	3 cuotas mensuales de 65 € Suscripción de 3 meses mediante Stripe

Cancelación y desistimiento

Consulta la política completa de cancelación y desistimiento en nuestra web antes de formalizar tu inscripción.

[Leer la política completa](#)

20 por ciento de descuento presencial

Las personas inscritas disfrutarán de un 20 % de descuento en los talleres y retiros presenciales de Terapia Psico Vocal impartidos por Makiko Kitago, durante doce meses desde el inicio de la formación.

El descuento se aplicará únicamente a la aportación correspondiente a la actividad formativa y estará sujeto a disponibilidad de plazas. No se aplicará al alojamiento, las comidas, los desplazamientos ni otros gastos asociados, aunque formen parte de un precio conjunto. En las actividades organizadas con otros profesionales regirán las condiciones específicas de cada propuesta.

Qué te llevas

- Una comprensión básica de la relación entre voz, cuerpo, emoción e historia personal.
- Recursos sencillos para escucharte y explorar tu voz con más libertad.
- Una experiencia directa que no depende de saber cantar ni de mostrarte ante los demás.
- Una base desde la que decidir si deseas profundizar en sesiones o experiencias presenciales.

Lo que comienza en tu voz no termina aquí: continúa abriéndose contigo, hacia la vida.



ACOMPANAMIENTO

Makiko Kitago

Cantante lírica, pedagoga vocal y creadora de la Terapia Psico Vocal, Makiko Kitago acompaña procesos a través de la voz y cuenta con más de 35 años de trayectoria.

Nacida en Japón y residente en España, ha unido la experiencia artística, la investigación corporal y resonancial y la escucha de la dimensión psíquica de la voz. Fue miembro titular del Coro del Teatro Real entre 1999 y 2009 y ha trabajado como profesora de técnica vocal e interpretación y asesora de coros y agrupaciones.

Desde 2015 desarrolla Voice Cuenco Training, un trabajo centrado en el espacio resonancial, la gravedad y la habitabilidad del cuerpo. En 2016 da forma a la Terapia Psico Vocal, orientada al desbloqueo vocal, la expresión artística y el conocimiento de uno mismo a través de la voz.

*No estoy aquí para enseñarte a cantar. Estoy aquí para
acompañarte a escuchar lo que hay en ti.*

Información

La formación se realizará online y en directo a través de Zoom los jueves, de 20:00 a 21:00, hora peninsular española. Si no puedes asistir en ese horario, tendrás acceso a la grabación y podrás verla cuantas veces quieras durante el recorrido.

Octubre de 2026: 15, 22 y 29 · Noviembre: 5, 12, 19 y 26

Diciembre: 3, 10 y 17 · Enero de 2027: 7 y 14

Habrà una pausa navideña los días 24 y 31 de diciembre.

CÓMO INSCRIBIRTE

INSCRIBIRME

Pulsa «Inscribirme» para acceder al formulario de inscripción
y elegir tu modalidad y forma de pago.

EMAIL · makiko@liberomivoz.com

WHATSAPP · 619 817 637

*¿Hay algo más bello que decir:
«No tengo ni idea, pero voy a abrirle
la puerta a mi voz»?*