LIBERO MI VOZ

FORMACIÓN PRESENCIAL MADRID

NIVEL BÁSICO

Terapia Psico Vocal

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



Espacio Ronda · Madrid

6 y 20 de febrero
y 6 de marzo de 2027

Sábados · 9:30 a 14:00

Acogida y té desde las 9:00

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 te invita a escuchar 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

Esta formación ofrece un primer acercamiento a la mirada y a las herramientas fundamentales de la Terapia Psico Vocal. Cada tema se comprende desde la experiencia, a través del cuerpo, la respiración, el sonido y la escucha.

Tres encuentros presenciales para explorar la relación entre voz, cuerpo, emoción e historia personal. Un recorrido compartido en el que la presencia, el movimiento y la escucha directa forman parte del aprendizaje.

Para quién es

Para cualquier persona que sienta curiosidad por su voz y quiera conocerse a través de ella.

No necesitas experiencia musical ni conocimientos de canto. No tienes que cantar a solas delante del grupo.

Puedes participar aunque sientas vergüenza o inseguridad con tu voz. También puede enriquecer a cantantes, docentes y profesionales que trabajan con la expresión.

LA EXPERIENCIA PRESENCIAL

Escuchar, experimentar e integrar

Nos encontraremos en Espacio Ronda, Madrid, durante tres sábados de 9:30 a 14:00. El programa se plantea como un ciclo completo: cada jornada recoge lo vivido en la anterior y abre un nuevo espacio de exploración.

Cómo trabajaremos

Cuerpo y respiración
Escucha corporal, respiración y movimiento libre para reconocer cómo estamos antes de producir sonido.

Voz hablada y cantada
Prácticas accesibles, exploración del ritmo y de la intención, sonidos sostenidos e improvisación sin necesidad de letras ni coreografías.

Escucha compartida
Propuestas grupales en las que cada voz puede encontrar su lugar. La participación vocal individual será siempre voluntaria.

Comprensión e integración
Explicaciones breves, referencias de anatomía funcional y momentos para poner palabras a lo vivido. Entre encuentros se propondrán prácticas sencillas de observación.

Un marco de cuidado

Cada persona decide hasta dónde entrar y cómo realizar cada propuesta. Se respetan el cuerpo, el momento y los límites de cada participante, sin forzar la voz ni la expresión emocional. Cada mañana incluye una pausa.

El formato grupal no incluye seguimiento terapéutico individual. Cuando sea necesario, podrá solicitarse un acompañamiento individual como servicio independiente.

EL RECORRIDO · ENCUENTROS 1 Y 2

1 · Escuchar mi voz y mi historia

6 de febrero de 2027 · 9:30 a 14:00

La imagen de mi voz. Cómo escucho mi propia voz, cómo creo que debería sonar y qué mirada ajena vive todavía en ella.

Respirar y recibir. La respiración como reflejo de nuestra manera de estar. Escuchar antes de intervenir.

Las voces que me habitan. Huella familiar y cultural: mandatos, pertenencia y formas aprendidas de callar o expresarse.

La voz del niño interior. Necesidad, juego, espontaneidad y protección. Acercarnos a lo vulnerable sin forzarlo.

2 · Habitar mi cuerpo y expresarme

20 de febrero de 2027 · 9:30 a 14:00

La presencia del adulto interior. La capacidad de sostener, elegir y dar lugar a lo que aparece en nosotros.

El entorno interno. Reconocer el espacio corporal, emocional e imaginario desde el que nace la voz.

La voz hablada. Ritmo, intención y relación. Escuchar cómo nos colocamos ante el mundo cuando tomamos la palabra.

La voz cantada. Alargar el sonido, habitarlo y permitir otra amplitud expresiva, sin buscar un resultado estético.

EL RECORRIDO · ENCUENTRO 3

3 · El cuerpo como espacio resonante

6 de marzo de 2027 · 9:30 a 14:00

Una jornada dedicada a Voice Cuenco Training, 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.

I · Percibir el sonido desde dentro
El cuerpo como espacio resonante. Dirigir la atención a la experiencia interna de la vibración.

II · Gravedad y apoyo
Permitir que el sonido descanse en el cuerpo y encuentre profundidad.

III · Habitabilidad y vibración
Ampliar el espacio interno sin empujar la voz. Explorar una manera más habitable de estar en el cuerpo.

IV · Integración y gratitud
Recoger el recorrido a través de la presencia, la resonancia y la gratitud. Dar lugar a lo vivido y reconocer recursos para continuar.

Qué te llevas

Una comprensión básica de la relación entre voz, cuerpo, emoción e historia personal; recursos sencillos para escucharte y explorar tu voz; y una experiencia compartida desde la que decidir cómo deseas continuar.

Es una formación introductoria y vivencial. No pretende formar terapeutas ni habilita para ejercer la Terapia Psico Vocal. Tampoco sustituye un proceso terapéutico o un acompañamiento individual.

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, 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.

El recorrido continúa entre encuentros

Dispondrás de materiales de reflexión y prácticas grabadas para explorar a tu ritmo e integrar lo vivido en el día a día. Entre las jornadas habrá propuestas de escucha corporal, observación de la voz y exploración vocal.

Un espacio privado de intercambio permitirá compartir descubrimientos y plantear preguntas durante la formación. La participación será voluntaria; las preguntas servirán también de punto de partida para los siguientes encuentros.

Un encuentro online antes de decidir

Si tienes dudas sobre si esta formación es adecuada para ti, puedes solicitar un **encuentro online gratuito de 15 minutos** con Makiko antes de inscribirte. Un espacio para conversar sobre lo que buscas y valorar juntas si esta propuesta encaja contigo.

Tu participación

Espacio Ronda · Madrid
Sábados 6 y 20 de febrero y 6 de marzo de 2027.
9:00 a 9:30: acogida y té opcionales.
9:30 a 14:00: formación con pausa breve y cierre unos minutos antes de las 14:00. Tres mañanas de cuatro horas y media, con pausas y cierre incluidos.

Aportación

195 € hasta el 6 de diciembre de 2026, incluido.
200 € del 7 de diciembre de 2026 al 6 de enero de 2027, incluido.
210 € a partir del 7 de enero de 2027.
Encuentro suelto: 80 €, sujeto a disponibilidad.

El ciclo completo incluye los tres encuentros, los materiales entre sesiones y el espacio de intercambio durante la formación. Se dará prioridad al recorrido completo.

Confirmación de la formación

La formación se confirmará con un mínimo de **15 inscripciones al ciclo completo, con el pago realizado hasta el 6 de diciembre de 2026, incluido**. Si no se alcanza este mínimo, se cancelará y se devolverá íntegramente el importe abonado.

Un año para seguir explorando

20 % de descuento en talleres y retiros grupales de Terapia Psico Vocal organizados exclusivamente por Makiko Kitago, del **6 de febrero de 2027 al 5 de febrero de 2028**.

No aplicable a actividades organizadas en colaboración con otros profesionales o entidades, ni a sesiones individuales. Solo sobre la actividad formativa; no incluye alojamiento, comidas ni desplazamientos. Sujeto a disponibilidad de plazas.

Inscripción y pago en la web

liberomivoz.com · Formulario y pasarela de pago.
Antes de pagar, revisa las condiciones de inscripción y cancelación en la web.
Consultas y encuentro online gratuito de 15 minutos:
619 817 637 · makiko@liberomivoz.com