

Música, la clave *para* Salud Mental

La música es más que solo placer auditivo; es una herramienta que inspira y puede ayudar a cuidar nuestra salud mental. Conoce cuáles son sus beneficios y deja que forme parte de tu terapia diaria hacia una vida más plena y de calidad.



Potencia nuestras habilidades cognitivas

Estimulando nuestra capacidad de atención, memoria y concentración.



Mejora la calidad del sueño

Crea un ambiente relajante que promueve el descanso



Impacta sobre el estado de ánimo

Despierta nuestras emociones y permite que las podamos expresar



Contribuye a recuperarse de enfermedades

Fortaleciendo nuestro sistema inmune nos ayuda a aliviar el dolor



Fortalece las relaciones sociales

Creando conexiones más profundas y compartiendo momentos inolvidables

