

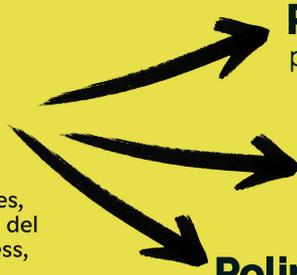


# POLYHUM® Empatía Creativa Activa

Vibración vocal y canto coral participativo para el bienestar emocional individual y comunitario

## CULTURA Y SALUD

La metodología Polyhum® tiene como propósito mejorar el bienestar mental y emocional de las personas y organizaciones, a través de prácticas somáticas de control del estrés y estimulación sensorial, mindfulness, respiración consciente, creación musical, escucha activa y el uso de la vibración vocal para acelerar conexiones profundas entre las personas, mejorando así las relaciones entre grupos diferentes y diversos.



**Polifónica:** múltiples voces participativo e integrando lo individual y lo colectivo

**Poliédrica:** versatilidad de acceso puntos de contacto, experiencias y formatos digital y presencial con diferentes tipos de usuarios

**Polinizadora:** economía circular intangible el bienestar comun compartido como modelo de negocio ético

**“Aprendiendo y conectando con tus emociones, con los demás y con la naturaleza, vibrando con tu voz para mejorar tu bienestar mental y emocional, creando música participativa y siendo parte activa de la cultura como público (oyente) intérprete (músico) y creador (compositor) inspirado por la resonancia emocional y la compasión**



**Cada persona es un artista, con una voz que vibra, creando su propio bienestar emocional, el de su comunidad y el del planeta**

**Objetivos:** Buscar el bienestar emocional a través de la participación activa de actividades que promueven la co-creación musical, conexión entre música y emociones desde la formación y experiencias culturales y de contacto con la naturaleza.

### Beneficios:

- Reducción del estrés por estímulo vibroacústico del nervio vago
- Fortalecimiento del sistema inmunológico al cantar juntos con reducción del cortisol
- El canto y vibración vocal libera endorfinas y oxitocinas promoviendo conexión social

### ¿Qué te ofrece Polyhum?

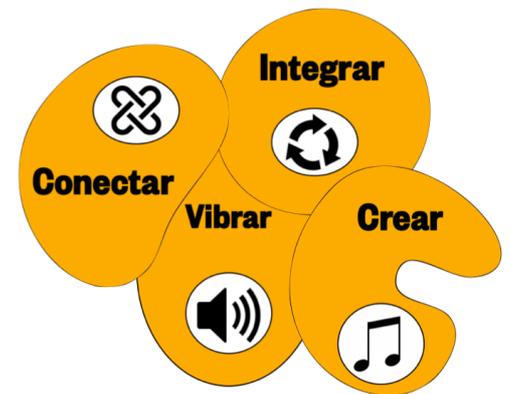
Empatía Creativa en Acción

- **Formación:** Mindfulness, Música y Vibración vocal
- **Senderismo en Silencio:** Música, Naturaleza y Salud
- **Conciertos Saludables:** Cultura participativa para todos
- **Comunidad Empática:** Red de meditación musical
- **Coro Voces Polyhum:** Laboratorio creativo y coral

**MINDFULNESS CREATIVO POLYHUM**



**Contacto:** Sergio López Figueroa  
**Web** [www.polyhum.com](http://www.polyhum.com)  
**Email** [info@polyhum.com](mailto:info@polyhum.com)  
**Instagram** @polyhumcanarias  
**Tel.** 611 098 067



**Mindfulness creativo, música y vibración vocal**

## CÁNCER Y SALUD MENTAL Polyhum Canarias

**Polyhum Canarias** es un proyecto cultural de innovación social que aplica la metodología Polyhum a un colectivo afectado en su bienestar emocional y mental por el cáncer (pacientes oncológicos, familiares, supervivientes y cuidadores). Este proyecto está apoyado por el programa Sinapsis del Gobierno de Canarias impulsando el emprendimiento cultural en las islas. Hemos ofrecido cursos de capacitación de **Mindfulness Creativo**, y experiencias de **Conciertos Saludables** y **Senderismo en Silencio**. En la fase final concluye con la creación de **Voces Polyhum**, un laboratorio creativo y coral inclusivo donde cada miembro sin conocimientos previos de lenguaje musical tendrá acceso a formación vocal, auditiva y de composición, para crear un coro estable comunitario.



campana de crowdfunding Voces Polyhum  
**#unavozsinmiedo**

