



Vence a  
ansiedade  
escénica e  
desfruta das  
túas  
actuacións.

# ¿QUERE SUPERAR OS NERVIOS ANTES DUNHA ACTUACION?

## TALLER práctico

Cambia en 4 horas o xeito co que  
saes ó escenario.



Causas e síntomas dos  
nosos nervios de cara ó  
publico.



Técnicas pra vencer a  
ansiedade escénica a nivel  
corporal, emocional e  
mental..



10 trucos para aplicar  
unha hora antes  
dunha actuación

### ¿QUE INCLÚE?

- \* Taller de 4 horas con dinámica, prácticas e ferramentas para superar a ansiedade escénica
- \* Práctica de 3 técnicas específicas para incorporar no estudo diario do instrumento, que axudará a previr a ansiedade cando estea diante do público.
- \* Seguimento opcional durante un trimestre unha vez que remate o taller para consultar preguntas e enviar material adicional.

### TRAINER-CHUS VEGA

Profesor de Saxo, Psicólogo,  
Practicante na PNL e mais de 25  
anos tocando en diferentes  
formacións



*Chus Vega*  
PSICÓLOGO

Estudiantes de todos os  
instrumentos de máis de 12 anos  
PLAZAS LIMITADAS

### INSCRIPCIONS E MAIS INFORMACIÓN

[www.pianeiros.es](http://www.pianeiros.es)  
[anacalvovelasco@gmail.com](mailto:anacalvovelasco@gmail.com)



Conservatorio Superior de Música da Coruña  
VIERNES 26 de ABRIL 16:30 a 20:30  
Rúa Manuel Murguía, 44, 15011 A Coruña

### ANPA MIFASOL

CMUS Profesional da Coruña  
CMUS Profesional da Coruña PRAZA DO CONSERVATORIO S/N. 15011 A CORUÑA. [www.cmus.comunidadegalicia.es](http://www.cmus.comunidadegalicia.es)  
ASOCIACIÓN DE NAIAS E PAIS DO CONSERVATORIO  
PROFESIONAL DE MÚSICA DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA  
CONSERVATORIO SUPERIOR DE MÚSICA DA CORUÑA