

Aviatico



Benvenuto nella SPA musicale,
Scegli il percorso più adatto al tuo benessere emotivo.

Scegli il tuo percorso

Percorso Speciale



Sonno

MUSICA PER DORMIRE
Il tuo percorso guidato

Risvegliati riposato ogni mattina

Inizia ora

Studio e Lavoro —————

Studiare con
serenità

Studia senza ansia e con successo

Lavorare con
serenità

Affronta ogni sfida con calma

Studiare
Concentrati

Assorbi ogni concetto con facilità

Inizia ora

Inizia ora

Inizia ora



Basta Stress

Sonno

Ansia

Emicrania

Risvegliati riposato ogni
mattina

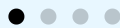
Ritrova la calma in ogni
momento

Libera la tua testa dal
dolore

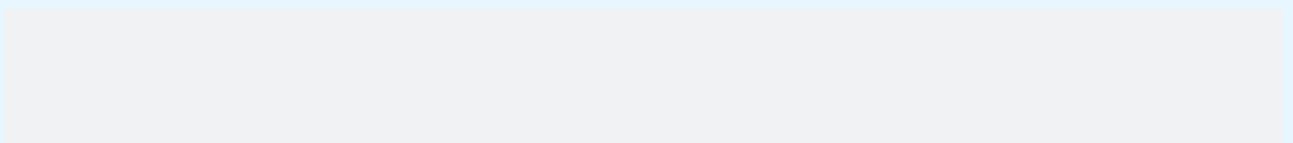
Inizia ora

Inizia ora

Inizia ora



Meditazione



Come si medita

Le istruzioni di base per ogni tipo di meditazione

Inizia ora

Meditazione Guidata

Una voce per sciogliere le tensioni muscolari

Inizia ora

Rilassamento Profondo

La musica che riduce lo stress fino al 60%

Inizia ora



Svago

Video Divertenti

Bravi musicisti che si divertono e fanno divertire

Inizia ora

Cover Entusiasmanti

Esecuzioni incredibili di artisti davvero bravi

Inizia ora

Flash Mob

La musica all'improvviso, nelle piazze del mondo

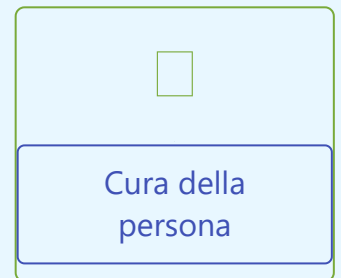
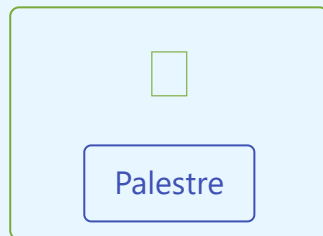
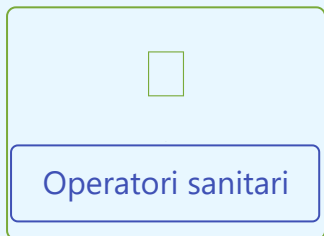
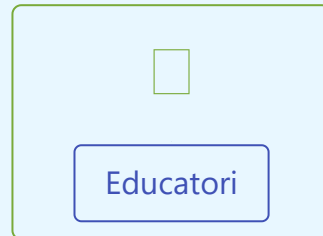
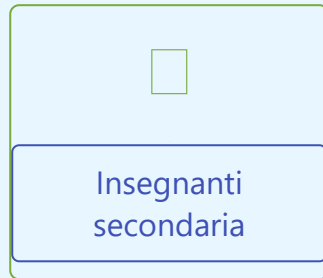
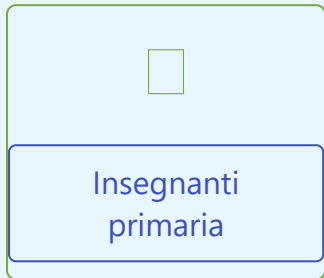
Inizia ora





Per i Professionisti

Un supporto per il tuo lavoro



**Questa Spa Musicale
è un servizio di:**

**Comune di
Aviatico**

Attenti ai bisogni del cittadino



Studiare con serenità

Studiare con serenità

L'ansia nello studio riduce le nostre prestazioni fino al 50%. Noi proponiamo un ascolto di accompagnamento allo studio, per creare un equilibrio mentale più forte e superare gli eventi ansiogeni.

Scegli la sequenza in base ai tuoi gusti personali e vivi con serenità la tua attività.

Natura – Foresta

Natura – Pioggia

Play Corde

Play Voci

Play Intenso

Natura – Fiume

Natura – Mare

Play Attento

Play Frizzante



Play Leggero



Chiedi al Musicoterapeuta

Torna al menù

Musictherapy helps us to live in a calm way.

.....

Lavorare con serenità

Lavorare con serenità

L'ansia sul lavoro riduce le nostre prestazioni fino al 50%. Noi proponiamo un ascolto di accompagnamento al lavoro, per creare un equilibrio mentale più forte e superare gli eventi ansiogeni.

Scegli la sequenza in base ai tuoi gusti personali e vivi con serenità la tua attività.

Natura – Foresta



Natura – Pioggia



Play Corde



Play Voci



Play Intenso



Natura – Fiume



Natura – Mare



Play Attento



Play Frizzante



Play Leggero



[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

**Studiare
Concentrati**

Studiare Concentrati —————

Quando vuoi entrare nello stato di FLOW per una concentrazione ai massimi livelli, hai bisogno di un aiuto per limitare le distrazioni e focalizzare i pensieri sul tuo studio. Le nostre proposte ti aiuteranno a regolarizzare il respiro e concentrare la tua mente sul compito

.....

Scegli la sequenza in base ai tuoi gusti personali e immergiti totalmente nella tua attività.

Suono Bianco

Pianoforte – Bach

Pianoforte – Schubert

Violoncello – Bach

Orchestra – Mozart

Quartetto – Mendelssohn

Chitarra – Vari

Jazz – Petrucciani

Quartetto – Mozart

Coro – Des Prez

>> **PENSACI:** Proponi al tuo insegnante di usare le sequenze per un ascolto concentrato durante la prossima verifica in classe, per ridurre l'ansia da prestazione ed incrementare la concentrazione. <<

CONSIGLIO IMPORTANTE: La capacità di concentrarsi per un lungo periodo non si improvvisa, ma si sviluppa

attraverso l'impegno costante in un'attività piacevole.
Studiare uno strumento melodico (pianoforte, chitarra o voce) con un musicoterapeuta ti aiuterà a focalizzare la tua attenzione per periodi sempre più lunghi e ad utilizzare questa tecnica quando ne avrai più bisogno.

[Approfondisci](#) □

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

Lavorare Concentrati

Lavorare Concentrati

Quando vuoi entrare nello stato di FLOW per una concentrazione ai massimi livelli, hai bisogno di un aiuto per limitare le distrazioni e focalizzare i pensieri sul tuo lavoro.

Le nostre proposte ti aiuteranno a regolarizzare il respiro e concentrare la tua mente sul compito.

Scegli la sequenza in base ai tuoi gusti personali e immergiti totalmente nella tua attività.

Suono Bianco



Pianoforte – Bach



Pianoforte – Schubert



Violoncello – Bach



Orchestra – Mozart



Quartetto – Mendelssohn



Chitarra – Vari



Jazz – Petrucciani



Quartetto – Mozart



CONSIGLIO IMPORTANTE: La capacità di concentrarsi per un lungo periodo non si improvvisa, ma si sviluppa attraverso l'impegno costante in un'attività piacevole. Studiare uno strumento melodico (pianoforte, chitarra o voce) con un musicoterapeuta ti aiuterà a focalizzare la tua attenzione per periodi sempre più lunghi e ad utilizzare questa tecnica quando ne avrai più bisogno.

[Approfondisci](#) □

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

Più Energia

Più Energia

La mancanza di forze non è sempre legata ad un malessere fisico, ma può essere il sintomo di uno stress prolungato. In questo caso abbiamo **2 proposte per te:**

1- Ascolta le nostre sequenze di 'MUSICA ATTIVA' per ripristinare un respiro regolare e uno stato mentale positivo.

Segui un percorso quotidiano di ascolto per 7 giorni, poi scrivici com'è andata e capiremo come aiutarti ancora.

Jazz – Gershwin



Orchestra – Grieg



Musical – Webber



Lirica – Vari



Percussioni – Kodò



Etnica – Vari



Coro – Swingle Singers



2- Impara a suonare le percussioni: ti aiuteranno a creare energia con il movimento, in modo piacevole e gratificante.

[Approfondisci](#) 

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

.....

Più Sicuri di sé

Più Sicuri di sé

La fiducia in sé stessi non è uno stato che hanno in molti. Al contrario di quanto si mostra all'esterno, molte persone che sembrano decise, sono in realtà insicure.

La musicoterapia può aiutarti a raggiungere uno stato di calma per un'analisi obiettiva delle tue capacità e delle situazioni in cui ti trovi. La sicurezza arriva quando sai di poter affrontare e gestire una situazione.

Ecco le nostre 2 proposte:

1- Ascolta le nostre MEDITAZIONI MUSICALI ATTIVE per raggiungere una maggiore lucidità e consapevolezza. Segui un percorso quotidiano di ascolto per 7 giorni, poi scrivici com'è andata e capiremo come aiutarti ancora.

1 TEMA: JAZZ



2 TEMA: VIOLONCELLO



3 TEMA: ORCHESTRA CLASSICA



4 TEMA: JAZZ



5 TEMA: ORCHESTRA JAZZ



6 TEMA: MUSICA ELETTRONICA



7 TEMA: PIANOFORTE



2- Impara a suonare uno strumento melodico: ti aiuterà a sviluppare abilità di cui essere orgoglioso, un buon senso critico e capacità di analisi di persone e situazioni con cui devi confrontarti.

[Approfondisci](#) □

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

Ansia

Ansia

L'ansia è un problema da non sottovalutare perché fortemente invalidante, nelle situazioni più gravi.

Fortunatamente, parliamo di una situazione che può essere tenuta sotto controllo con un esercizio quotidiano di controllo che aiuti a mantenere la concentrazione e focalizzare il pensiero sul presente.

Il nostro consiglio è di seguire un programma quotidiano di **Meditazione guidata**, che aiuti gradatamente a prendere il controllo dei propri pensieri.

Ti proponiamo un **PERCORSO GUIDATO di 14 giorni** per ristabilire una routine virtuosa.

Iscriviti: ogni giorno un messaggio whatsapp con le indicazioni per il tuo esercizio giornaliero. **È completamente GRATUITO.**

[Prima di iniziare il percorso di 14 giorni, puoi sperimentare l'efficacia della musicoterapia con il percorso propedeutico di 3 giorni.]

[Iscriviti al percorso Meditazione 14 giorni](#)

[Percorso 3 giorni](#)

Iscriviti al percorso

Ansia

NOME *

.....

Messaggio

EMAIL *

TELEFONO *



Privacy *

Acconsento al
trattamento ai

- sensi della privacy
policy e accetto i
termini e
condizioni

Leggi la [PRIVACY POLICY](#)

Leggi [TERMINI E
CONDIZIONI](#)

Invia

Chiedi al Musicoterapeuta

Torna al menù

Musictherapy helps us to live in a calm way.

.....

Emicrania

Emicrania

Benvenuto nella nostra sezione per ridurre il mal di testa, un problema che colpisce 1 persona su 2.

Se hai già svolto i controlli necessari per escludere patologie, possiamo parlare di stress e di come attivarsi per tenerlo sotto controllo.

Il nostro consiglio è di immergersi quotidianamente nei **suoni della natura**, quando puoi, anche durante le tue attività giornaliere.

Usa questi suoni anche nei momenti più difficili e dolorosi.
Quando vuoi solo stenderti su un letto nella stanza buia,
fallo con questi suoni in sottofondo.

Fiume

Foresta

Pioggia

Mare

CONSIGLIO IMPORTANTE: Le tensioni muscolari che provocano le emicranie possono essere prevenute con un percorso quotidiano di **meditazione guidata**. Bastano 10 minuti al giorno per imparare a prendere consapevolezza del proprio corpo e abituarlo ad uno stato di calma.

Provala

Chiedi al Musicoterapeuta

Torna al menù

Musictherapy helps us to live in a calm way.

Sonno

Se non riesci a dormire bene, è molto probabile che tu stia attraversando un periodo stressante.

Questo percorso vuole aiutarti a riempire la tua giornata con eventi piacevoli e rilassanti; vedrai che anche la tua notte diventerà più serena e rigenerante.

Ti proponiamo un **PERCORSO GUIDATO di 14 giorni** per ristabilire una routine virtuosa:

- una **meditazione guidata** al giorno; solo 10 minuti, da seguire quando hai tempo o quando ti senti più stressato/a.
- un momento di **svago**, per una pausa di qualità che mette di buon umore.
- un **ascolto musicale** di 10 minuti, da seguire subito prima di addormentarti (dopo i tuoi film e lo scroll sul telefono).

Iscriviti: ogni giorno un messaggio whatsapp con le indicazioni per il tuo esercizio giornaliero.

Il prossimo percorso parte il 18 febbraio 2026 ed è completamente GRATUITO

[Prima di iniziare il percorso di 14 giorni, puoi sperimenta l'efficacia della musicoterapia con il percorso propedeutico di 3 giorni.]

[Iscriviti al percorso Sonno 14 giorni](#)

[Percorso 3 giorni](#)

Il nostro sonno è il risultato delle emozioni vissute durante la giornata. Praticare la meditazione e l'ascolto, ogni giorno, ci aiuta a vivere momenti piacevoli durante il giorno, per un sonno tranquillo e riposante.

Iscriviti al percorso

Sonno

Il percorso inizierà Mercoledì 18 febbraio

Numero di posti totali 20

Numero di posti rimanenti 6

NOME *

EMAIL *

TELEFONO *

Messaggio

Privacy *

Acconsento al
trattamento ai

sensi della privacy
policy e accetto i
termini e
condizioni

Leggi la [PRIVACY POLICY](#)

Leggi [TERMINI E](#)

[CONDIZIONI](#)

Invia

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

Depressione e Positività

Depressione e Positività

La depressione è uno dei più grandi effetti da stress e colpisce tutti, chi per poche ore e chi per giorni interi, chi sporadicamente e chi in modo continuativo.

Saper guardare al presente con obiettività e al futuro con ottimismo, è una capacità che richiede costante allenamento. A volte abbiamo bisogno di un piccolo aiuto e la musica esiste proprio per questo, a patto che sia la musica giusta.

Segui le nostre proposte di Ascolto tutti i giorni e fra 15 giorni scrivici com'è andata.

Ottimismo

Fiducia

Entusiasmo

Positività

Vitalità

Speranza

CONSIGLIO IMPORTANTE: La capacità di lavorare costantemente sul proprio benessere si sviluppa attraverso l'impegno costante in un'attività piacevole.

voce) con un musicoterapeuta ti aiuterà a focalizzare la tua

Studiare uno strumento melodico (pianoforte, chitarra o voce) con musicoterapia ti aiuterà a focalizzare la tua

attenzione per periodi sempre più lunghi e ad utilizzare questa tecnica quando ne avrai più bisogno.

[Approfondisci](#) □

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

Musictherapy helps us to live in a calm way.

Per i Professionisti —

INSEGNANTI DI SCUOLA PRIMARIA

- 1** Far ascoltare 10-15 minuti di musica terapeutica all'inizio della giornata aiuta a creare un clima sereno e favorisce la regolazione emotiva dei bambini.
- 2** Una musica di sottofondo durante attività di gioco o laboratori favorisce relazione e collaborazione.
- 3** Ascoltare musica mirata durante momenti di verifica o compiti guidati, riduce ansia e agitazione, migliorando la concentrazione e la performance.
- 4** Brevi pause musicali di 5-10 minuti tra le lezioni aiutano a ristabilire l'attenzione degli studenti.

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

INSEGNANTI SCUOLA SECONDARIA

- 1** Far ascoltare musica prima di una lezione complessa migliora la concentrazione e l'attività cognitiva.
- 2** Prima di una verifica scritta o orale, 10 minuti di ascolto musicale mirato riducono l'ansia da prestazione e favoriscono una maggiore sicurezza nello studente.
- 3** Ascoltare musica mirata durante momenti di verifica o compiti guidati, riduce l'ansia e l'agitazione, migliorando la concentrazione e la performance.
- 4** Integrare musica durante attività di laboratorio o di gruppo stimola cooperazione e partecipazione.
- 5** Uno strumento per le crisi d'ansia e attacchi di panico aiuta gli insegnanti a gestire situazioni difficili.

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

EDUCATORI

- 1** Far ascoltare musica prima di una lezione complessa migliora la concentrazione e l'attività cognitiva.
- 2** Prima di una verifica scritta o orale, 10 minuti di ascolto musicale mirato riducono l'ansia da prestazione e favoriscono una maggiore sicurezza nello studente.
- 3** Ascoltare musica mirata durante momenti di verifica o compiti guidati, riduce l'ansia e l'agitazione, migliorando la concentrazione e la performance.
- 4** Integrare musica durante attività di laboratorio o di gruppo stimola cooperazione e partecipazione.
- 5** Uno strumento per le crisi d'ansia e attacchi di panico aiuta gli insegnanti a gestire situazioni difficili.

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

AZIENDE

- 1** Ascolto musicale prima di riunioni o presentazioni importanti aiutano a ridurre ansia da prestazione, favorendo chiarezza mentale e maggiore sicurezza comunicativa.
- 2** Utilizzo nei programmi di welfare aziendale come benefit per favorire il benessere dei dipendenti e contribuisce a ridurre l'assenteismo legato allo stress.
- 3** Supporto per situazioni di stress e incertezza, rafforzando la coesione e il senso di appartenenza.
- 4** Inserire la SPA Musicale nelle sale break o nelle aree relax aziendali crea ambienti che favoriscono recupero energetico e prevenzione del burnout.

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

OPERATORI SANITARI

- 1** Far ascoltare musica prima di procedure mediche o esami riduce ansia e tensione, favorendo la collaborazione del paziente.
- 2** Integrare l'ascolto musicale nel percorso terapeutico aumenta efficacia dei trattamenti e compliance del paziente.
- 3** Musica durante terapie riabilitative o fisioterapia aiuta a migliorare rilassamento muscolare e attenzione, favorendo migliori risultati funzionali.

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

PALESTRE

- 1 Integrare la musica terapeutica nelle sessioni di trattamento per migliorarne l'efficacia.
- 2 Utilizzare la musica per facilitare l'espressione emotiva per aiutare i clienti ad esplorare ed esprimere emozioni difficili da verbalizzare.
- 3 Creare ambienti terapeutici con musica di sottofondo per migliorare l'esperienza sensoriale.

Chiedi al Musicoterapeuta

Torna al menù

GENITORI

- 1 Ascoltare insieme ai figli musica terapeutica prima dello studio dei compiti favorisce concentrazione e riduzione dello stress, migliorando il rendimento scolastico.
- 2 Musica di sottofondo durante momenti di relax serale favorisce sonno più tranquillo e

regolazione emotiva dei bambini.

3 Utilizzare musica come segnale di transizione (per esempio "ora si inizia a studiare") aiuta i figli a sviluppare routine più serene e prevedibili.

[Chiedi al Musicoterapeuta](#)

[Torna al menù](#)

CURA DELLA PERSONA

1 Creare un angolo di ascolto musicale: allestire uno spazio dedicato in cui i clienti possano rilassarsi per 5-15 minuti prima o dopo i trattamenti, favorendo rilassamento immediato e riduzione dello stress.

2 Integrare la musica durante i trattamenti: riprodurre musica terapeutica durante il trattamento per potenziare rilassamento fisico e mentale.

.....

Chiedi al Musicoterapeuta

Torna al menù

Chi siamo

Spazio Musicoterapia
Sedute di musicoterapia
Percorsi di ascolto

Cos'è la musicoterapia?

È una tecnica per il miglioramento della qualità della vita, utilizzata allo scopo di soddisfare le necessità fisiche, mentali, sociali o cognitive.

Accesso rapido

Risorse gratuite
Benefici della musicoterapia
Combatti lo stress

Come funziona la musicoterapia?

Utilizza l'esperienza del suono e della musica per modificare positivamente le attività del sistema nervoso e vegetativo.

Link importanti

[Privacy Policy](#)

[Termini e Condizioni](#)

[Blog e Consigli](#)

Musicoterapia online

Il metodo offre a chiunque di beneficiare della musicoterapia, con strumenti online innovativi, semplici ed efficaci, ovunque siate.

CONSULENZA GRATUITA



Mobile e Whatsapp:

+39 329 1737794

Orari di apertura



Lunedì - Venerdì

9.00 - 17.00

2026 © Spazio Musicoterapia _ Via Quarenghi 41, 24122 Bergamo, BG

[PRIVACY](#) [TERMINI E CONDIZIONI](#)

