

EL ARTE DEL BIEN SENTIR

Talleres CRAFT de bienestar y apreciación musical · Concierto de Camerata Garnati

Granada · Septiembre 2026

Una iniciativa de Camerata Garnati con el apoyo de Fundación Banco Sabadell

¿Y si escuchar música pudiera transformarte? **El Arte del Bien Sentir** propone una experiencia cultural completa que une música clásica y técnicas de bienestar para que cualquier persona —con o sin formación musical— pueda vivir la música desde adentro: desde el cuerpo, las emociones y la atención plena. Dos jornadas de talleres y un concierto final de Camerata Garnati en el Teatro Isabel la Católica de Granada.

FECHAS Y LUGAR

TALLERES	HORARIO	
Sesión 1	Domingo 20 de septiembre de 2026	9:00–14:00 h · 16:00–20:00 h
Sesión 2	Sábado 26 de septiembre de 2026	9:00–14:00 h · 16:00–20:00 h
CONCIERTO	Domingo 27 de septiembre de 2026	12:00 h · Teatro Isabel la Católica

Lugar de los talleres: Auditorio del Colegio Mayor Cardenal Cisneros, calle Recogidas, Granada.

Concierto: Teatro Isabel la Católica, Granada. Entradas en Red Entrada y en el propio teatro.

UN PROYECTO QUE UNE ARTE, BIENESTAR Y SOCIEDAD

El Arte del Bien Sentir parte de una idea sencilla pero profunda: la música no solo se escucha, también se vive, se siente, se comparte y transforma. El proyecto se articula en tres pilares:

1. Formación e impulso a jóvenes músicos

Camerata Garnati ofrece oportunidades formativas a intérpretes jóvenes mediante ensayos profesionales y participación directa en conciertos junto a músicos consolidados, favoreciendo su inserción en el mundo profesional.

2. Talleres CRAFT de bienestar y apreciación musical

Dos jornadas de formación en el módulo 1, Nivel I del Programa CRAFT que integran mindfulness, yoga, inteligencia emocional y psicología positiva para experimentar la música desde una perspectiva profunda y transformadora. Sin conocimientos previos requeridos.

3. Concierto como experiencia transformadora

El concierto final reúne jóvenes intérpretes con músicos profesionales de Camerata Garnati. Cada obra del programa está relacionada con los 5 elementos y los contenidos trabajados en los talleres, generando una experiencia donde autoconocimiento, emoción y música convergen. Estos conciertos se conciben además como espacios de **transformación individual y cohesión social**, donde la música actúa como un lenguaje universal capaz de conectar a personas de diferentes edades, contextos y niveles de conocimiento musical.

A través de los **cinco elementos del programa CRAFT —consciencia, relajación, atención plena, felicidad y trascendencia—**, el proyecto crea un marco accesible que permite que cualquier persona pueda acercarse a la música desde su propia experiencia vital. De este modo, la música se convierte en una herramienta de autoconsciencia y al mismo tiempo en un puente entre individuos y comunidades, favoreciendo la participación cultural y la conexión entre público, intérpretes y entorno.

El proyecto se alinea con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** en los ámbitos de salud y bienestar (ODS 3), educación de calidad (ODS 4) y reducción de desigualdades (ODS 10).

EL PROGRAMA CRAFT

El **Programa CRAFT** es una metodología psicoeducativa creada por **Pilar Posadas** que integra **mindfulness, yoga, inteligencia emocional, psicología positiva y arte** para desarrollar la consciencia personal, la regulación emocional y el equilibrio mente-cuerpo. Sus resultados están avalados por investigación científica internacional de alto impacto publicada en revistas de cuartil 1.

El programa se estructura en cinco elementos fundamentales:

C — Consciencia

Consciencia física, mental y emocional. Propiocepción y postura consciente. Reconocimiento y conexión con las emociones a través del cuerpo. Práctica de yoga CRAFT. Educación postural y liberación de tensiones físicas crónicas del músico o persona participante.

R — Relajación

Técnicas de relajación física, mental y emocional: visualización guiada, respiración consciente y relajación creativa. Inteligencia emocional aplicada. Estrategias de regulación del sistema nervioso autónomo. Gestión del estrés y la ansiedad, tanto general como escénica.

A — Atención plena (Mindfulness)

Actitudes y ejes del mindfulness. Pranayamas —ejercicios de respiración yóguica—. Meditación formal e informal. Técnicas para cultivar el estado de presencia plena. Escucha activa y meditación en el sonido y a través de la música.

F — Felicidad

La felicidad como estado de paz interior. Bondad amorosa y compasión. Estado de flow en la interpretación y escucha musical. Fortalezas, virtudes y estrategias de la psicología positiva para incrementar el bienestar duradero.

T — Trascendencia

Resiliencia, asertividad y creatividad como herramientas de transformación personal. Sentido de la vida y descubrimiento del propio ser desde la psicología positiva. La música y el arte como vías de conexión y trascendencia.

Objetivos específicos de CRAFT en concierto:

- Desarrollar la presencia y autoconsciencia a través de la música
- Fomentar la escucha activa y la meditación musical
- Gestionar el estrés y la ansiedad
- Vivenciar el arte como elemento de conexión intrapersonal, interpersonal y social
- Experimentar la música como agente de cambio personal y colectivo
- Aumentar la resiliencia, la creatividad y el bienestar emocional

EVIDENCIA CIENTÍFICA: BENEFICIOS DEL PROGRAMA CRAFT

Estudios realizados en colaboración entre el Departamento de Psicología y Neurociencia de la **Universidad Tecnológica de Auckland** (Nueva Zelanda) y la **Universidad de Granada** han demostrado efectos significativos y medibles del Programa CRAFT en las siguientes áreas:

- Mejora del bienestar psicológico, físico, mental y emocional
- Reducción significativa del estrés, la depresión y la ansiedad
- Mayor regulación emocional y reducción de la reactividad
- Mejora del miedo escénico y la ansiedad ante la actuación
- Mayor creatividad y reevaluación cognitiva positiva
- Mejora de las relaciones interpersonales y la empatía
- Mayor atención plena e inteligencia emocional
- Mayor sentido de la vida, propósito vital y gratitud
- Mejora de la concentración, la flexibilidad y el equilibrio físico
- Cambios transformativos en la percepción, los valores y la actitud ante la vida
- Mayor resiliencia ante situaciones de crisis y adversidad

Resultados evaluados en **5 proyectos de investigación educativa** financiados por la Junta de Andalucía entre 2017 y 2023, y publicados en revistas de alto impacto (cuartil 1): *Mindfulness*, *Frontiers in Psychology*, *Journal of Humanistic Psychology*, *The International Journal of Arts Education*, entre otras.

Proyectos de investigación (Junta de Andalucía):

- **2017–18 (PIV-027/17):** Neuroeducación, atención plena e inteligencia emocional en el currículo de las enseñanzas artísticas.
- **2018–19 (PIV-052/18):** Aplicación y efectos del Programa CRAFT, basado en mindfulness, yoga y psicología positiva en enseñanzas artísticas superiores de Música.
- **2019–20 (PIV-033/19):** Bienestar psico-físico en alumnos de Conservatorio. Programa CRAFT basado en neurociencia, mindfulness, yoga e inteligencia emocional.
- **2021–22 (PIV-036/21):** Programa CRAFT: mindfulness, yoga, psicología positiva e inteligencia emocional para el bienestar y la resiliencia en tiempos de pandemia.
- **2022–23 (PIV-064/23):** Desarrollo de la resiliencia y salud en alumnado de conservatorio y universitario en tiempos post-pandemia a través del Programa CRAFT.

Publicaciones científicas sobre el Programa CRAFT:

- Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P., & Krägeloh, C. (2021). Developing resilience during the COVID-19 pandemic: Yoga and mindfulness for the well-being of student musicians in Spain. *Frontiers in Psychology*, 12, 642992. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642992>

- Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P., Immink, A. M., & Krägeloh, C. (2022). A feasibility study of a program integrating mindfulness, yoga, positive psychology, and emotional intelligence in tertiary-level student musicians. *Mindfulness*, 13, 2507-2528. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01976-7>
- Bartos, L. J., Posadas, M. P., Wrapson, W., & Krägeloh, C. (2023). Increased effect sizes in a mindfulness-and yoga-based intervention after adjusting for response shift with then-test. *Mindfulness*, 14(4), 953-969. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02102-x>

- Bartos, L. J., Posadas, M. P., Wrapson, W., & Krägeloh, C. (2024). The CRAFT program: Mindfulness and yoga for enhancing the well-being and academic experience of higher education student musicians. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00221678241233991>

- Bartos, L. J., Posadas, M. P., Wrapson, W., Medvedev, O. N., & Krägeloh, C. (in press). *Examining the CRAFT Program's Impact on Student Musicians' Well-Being Compared to Controls* [Manuscript submitted for publication]. Department of Psychology and Neuroscience, Auckland University of Technology.

- Bartos, L. J., Posadas, P., & Krägeloh, C. (2022). Perceived benefits of a remote yoga and mindfulness program for student musicians during COVID-19. *The Humanistic Psychologist*, 1-27. <https://doi.org/10.1037/hum0000277>

- Cásedas, L., Funes, M. J., Ouellet, M., & de Quesada, M. G. (2022). Training transversal competences in a bachelor's degree in translation and interpreting: preliminary evidence from a clinical trial. *The Interpreter and Translator Trainer*, 17(2), 193-210. <https://doi.org/10.1080/1750399X.2022.2148964>

- Posadas*, P., & Bartos*, L. J. (2022). Mindfulness, yoga, emotional intelligence, and positive psychology for artistic and language education: The CRAFT program. *The International Journal of Arts Education*, 16(2), 13-43. <https://doi.org/10.18848/2326-9944/CGP/v16i02/13-43> (*Both authors contributed equally to this work)

- Rull, L. M., Posadas De Julián, M. P., & Ortega, J. L. (2019). Learning English to the rhythm of Bach: an eclectic methodology for learning English based on suggestopedia and the CRAFT programme. *International Journal of Pedagogy and Curriculum*, 26(1), 1-15. <http://doi.org/10.18848/2327-7963/CGP/v26i01/1-15>

QUIÉNES DIRIGEN LOS TALLERES



Pilar Posadas de Julián • Creadora y directora del Programa CRAFT

Catedrática de Pedagogía del Real Conservatorio Superior de Música Victoria Eugenia de Granada y creadora del Programa CRAFT, Pilar Posadas es una figura singular en el cruce entre la educación musical, el bienestar y la investigación científica. Su trayectoria combina una sólida formación académica, artística y espiritual con una intensa actividad investigadora y docente a escala internacional.

Doctora en Filosofía y Letras por la Universidad de Granada —con especialización en Fonética del Canto Lírico—, es también Titulada Superior en Solfeo y Piano, Titulada en Canto Lírico, Licenciada en Traducción e Interpretación y Experta en Mindfulness en Contextos Educativos por la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Profesora de Yoga titulada en España e India (Bliss Yoga Center, Rishikesh), integra con rigor las disciplinas corporales y contemplativas en su trabajo pedagógico.

Ha impartido conferencias, cursos y talleres en España, Italia, Finlandia, Noruega y Nueva Zelanda, en instituciones como la Sibelius Academy de Helsinki, la University of Waikato de Nueva Zelanda, el Children's International School de Noruega y conservatorios superiores de Italia. Conferenciante invitada en el Center for Medical and Health Sciences Education de la Universidad de Auckland (2024).

Colabora como investigadora con el Departamento de Psicología y Neurociencias de la Universidad Tecnológica de Auckland y ejerce docencia en el Máster en Mindfulness de la Universidad Camilo José Cela de Madrid y en la Cátedra de Consciencia de la Universidad de Granada.

Es autora de seis libros publicados en 2019, entre ellos Programa CRAFT. Mindfulness, Inteligencia Emocional, Psicología Positiva y Yoga en Educación y Técnicas de Conscienciación Cuerpo-Mente para la Educación Musical, así como de más de una decena de artículos en revistas científicas internacionales.

Dirige el Centro ConScienciaArte de Granada, espacio dedicado al desarrollo de la consciencia y la atención plena a través del arte, el mindfulness y la acción solidaria, desde el que impulsa proyectos artísticos propios (Musialma, PluriArt, Trío Karesa) interpretando y componiendo músicas del mundo, mantras y música meditativa.

Pedro Fajardo · Docente del equipo de Formación CRAFT



Pedro Fajardo es especialista en creación visual, pintura y diseño gráfico. Se forma en la Escuela de Artes Aplicadas y Oficios Artísticos “Mateo Inúrrria” de Córdoba y en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Granada. Ha desarrollado su trayectoria profesional en galerías como la Sammer Gallery de Puerto Banús y la Art Wanson Gallery de Marbella. En 1998 recibe el segundo premio del Certamen Internacional de Pintura “Emilio Ollero”, otorgado por la Diputación Provincial de Jaén. Sus obras han sido expuestas en salas nacionales e internacionales y forman parte de colecciones privadas de distintos países.

Estudioso de la filosofía y la mística orientales desde hace más de cuarenta años, ha viajado en diversas ocasiones a la India, donde profundiza en técnicas de relajación y meditación, especializándose en Yoga Nidra (Sueño Yóguico). Es profesor de técnicas de meditación y profesor de yoga acreditado por la Yoga Life Foundation de Dehli (India) y la Yoga Alliance de EEUU.

Es experto en mindfulness en contextos educativos por la Universidad Camilo José Cela e instructor de Competencias Transversales e Inteligencia Emocional en la Universidad de Granada. Asimismo, es formador de los programas CRAFT y Más Presente, iniciativas psicoeducativas centradas en mindfulness, inteligencia emocional y neuroeducación, integradas en programas de posgrado y en un **Proyecto de Innovación Docente (PID)** de la Cátedra de Desarrollo Sostenible de la Universidad de Granada.

Es fundador y codirector del centro ConScienciArte, desde donde impulsa el proyecto MACF (“Mundo Atento, Consciente y Feliz”), orientado al desarrollo del bienestar, la atención plena y la consciencia a través de la educación, la ciencia y el arte.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Los talleres están pensados para jóvenes y adultos de la población general que deseen mejorar su bienestar, así como para colectivos diversos con necesidades de inclusión y acceso equitativo a la cultura. **No se requiere ningún conocimiento musical previo.**

Materiales que deben llevar los participantes:

- Esterilla de yoga o similar
- Manta
- Cojín para los ejercicios de relajación y meditación

PRECIO Y BECAS

Concepto	Precio
Precio general · Módulo I, Nivel 1 · 17 horas presenciales	180 €
Beca 50% · jóvenes, estudiantes o personas con dificultades económicas	90 €
Beca 100% · personas en situación de vulnerabilidad o sin recursos	Gratuito
Tasa certificado UCJC (opcional)	18 €

Las becas se conceden previa presentación de documentación acreditativa de ingresos. Previa solicitud al correo pedrofajardo@conscienciarte.com especificando en el asunto del mensaje: SOLICITUD BECA. EL ARTE DEL BIEN SENTIR. CRAFT

CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA · UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA

Esta formación está certificada por la **Universidad Camilo José Cella de Madrid** con **1,7 ECTS** correspondientes al Módulo 1, Nivel I del Programa CRAFT (17 horas presenciales).

Para obtener la certificación es necesario completar adicionalmente **28 horas de prácticas** aplicando las técnicas trabajadas durante el taller. La emisión del certificado conlleva un coste adicional de **18 €**.

El certificado acredita la participación en el Programa CRAFT ante la comunidad académica y profesional, y puede formar parte de un itinerario formativo más amplio dentro del programa de la Universidad Camilo José Cella.

EL CONCIERTO FINAL

Camerata Garnati ofrece el concierto de clausura con repertorio del entorno de **Manuel de Falla**. Jóvenes intérpretes comparten escenario con los músicos profesionales de la orquesta en un programa cuidadosamente seleccionado para resonar con los contenidos trabajados en los talleres.

Domingo 27 de septiembre de 2026 · 12:00 h · Teatro Isabel la Católica, Granada

Localidad	Precio
Patio de Butacas	25 €
Anfiteatro I	18 €
Anfiteatro II	12 €
Tarifa Joven / Estudiante	10 €
Mayores de 65 años	Dto. 15–20%
Pack Familiar · 4 entradas Anfiteatro I	60 €

Entradas a la venta en Red Entrada y en la taquilla del Teatro Isabel la Católica.

CAMERATA GARNATI

Camerata Garnati es una agrupación musical comprometida con la innovación cultural, la investigación del patrimonio musical y el impulso a las nuevas generaciones de intérpretes. La orquesta desarrolla proyectos que combinan **excelencia artística, investigación musicológica y creación contemporánea**, generando oportunidades reales para jóvenes músicos y acercando repertorios de gran valor cultural a nuevos públicos.

Con *El Arte del Bien Sentir*, Camerata Garnati da un paso más en su compromiso con la cultura como herramienta de transformación social: un proyecto que va más allá del concierto tradicional para convertirse en una experiencia completa de bienestar, aprendizaje y emoción.

FUNDACIÓN BANCO SABADELL

A través de su apoyo a **El Arte del Bien Sentir**, la Fundación Banco Sabadell reafirma su compromiso con la cultura como motor de desarrollo social. La fundación promueve iniciativas que fomentan el talento joven, la innovación artística y el acceso equitativo a la cultura, contribuyendo a crear experiencias que conectan arte, bienestar y sociedad.