

## BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos:.....

.....

Tlf. de contacto:.....

E-mail:.....

Curso: Como tocar sin dolor. Tu cuerpo, tu primer instrumento. Profesor: Dr. Martín.

Instrumento:.....

CURSO:.....

Socio A.M.P.A.: Sí  No

## MATRÍCULA

20 € (socios del A.M.P.A.: 15 €)

### Forma de pago.

Mediante transferencia bancaria: Al siguiente número de cuenta:  
ES76 2048 0005 5934 0003 6599

Beneficiario: AMPA Orbón  
Concepto: Curso de prevención de lesiones.

Los alumnos deberán entregar el comprobante de pago al inicio del curso antes del día 26 de marzo en la conserjería del centro o a través del correo electrónico:  
[actividadesconseraviles@gmail.com](mailto:actividadesconseraviles@gmail.com)

**No se admitirán pagos en efectivo.**

Dirigido a alumnos del Conservatorio *Julián Orbón* de Avilés preferentemente. En caso de quedar plazas disponibles podrán ser utilizadas por alumnos del resto de Conservatorios de Asturias.

Colabora: A.M.P.A.



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Y CULTURA

## COMO TOCAR SIN DOLOR:

Tu cuerpo, tu primer instrumento

[www.musicosylesiones.com](http://www.musicosylesiones.com)

dirigido a:  
**estudiantes**  
de enseñanza elemental  
y enseñanza profesional



Falanges proximales de los dedos

Curso sobre la  
prevención de  
lesiones en músicos



  
JULIÁN ORBÓN  
Conservatorio Municipal Profesional

  
músicos  
y  
lesiones

**29 y 30 de MARZO**  
Viernes 29 de Marzo (19:15-20:15). Charla para padres y profesores

# COMO TOCAR SIN DOLOR

## "Mi cuerpo, mi instrumento"

**Fechas: viernes y sábado, 29 y 30 de marzo de 2019**

**Ponente: Dr. Tomás Martín López**

**Duración: 12 horas**

**Descripción: Curso en 3 sesiones de 4h c/u. sobre prevención de lesiones e higiene postural para músicos.**

### **Viernes 29 de marzo:**

- **16:00-18:00 Sesiones teórico prácticas con alumnos de Enseñanzas Profesionales**
- **15 minutos de descanso.**
- **18:15-19:15 sesión individual 3 alumnos\***
- **19:15-20:15 Charla para padres y profesores. Preguntas.**

### **Sábado 30 de marzo:**

- **10:00-11:30 Sesiones teórico prácticas con alumnos de Enseñanzas Elementales**
- **15 minutos de descanso.**
- **11:45 a 12:45 sesión individual 3 alumnos**
- **15 minutos de descanso**
- **13:00 a 14:00 sesión individual 3 alumnos**

### **DESCANSO**

- **16:00 a 17:00 sesión individual 3 alumnos**
- **15 minutos de descanso**
- **17:15 a 18:15 sesión individual 3 alumnos**
- **15 minutos de descanso**
- **18:30 a 20:00 sesión individual 4 alumnos en hora y media**

El Dr. Martín es uno de los pocos Osteópatas Europeos especializados en la prevención y tratamiento de las lesiones musculoesqueléticas relacionadas con la práctica instrumental.

Profesor del área de música en el Curso de Experto Universitario en Medicina aplicada a las Artes Escénicas: Danza, Baile Flamenco y Música en la Universidad Internacional de Andalucía (Málaga). Asesor-revisor de la Journal of Sport and Health Research y del servicio de prevención de riesgos laborales en los conservatorios del País Vasco. Investiga en el campo de las lesiones producidas por movimientos repetitivos en los tejidos blandos en músicos, ejerciendo como terapeuta especializado en el tratamiento de este tipo de patologías, ayudando al músico en su proceso de recuperación y concienciación. Miembro del P.A.M.A. (Performing Arts Medicine Association).

En la actualidad es Ayuda de Solista de Timbal en la Orquesta Sinfónica de Castilla y León, Catedrático de Percusión y Profesor de Ergonomía y Prevención de Lesiones Musculoesqueléticas en el Conservatorio Superior de Música de Salamanca.

Imparte cursos y seminarios regularmente sobre la prevención y el tratamiento de lesiones musculoesqueléticas colaborando con los centros de formación del profesorado, conservatorios, universidades y orquestas sinfónicas de España y Colombia. En el verano de 2009 fue el director del curso sobre Prevención de Lesiones en músicos organizado por La Fundación Universidades de Castilla y León.

Músico formado en Madrid y Amsterdam, premio extraordinario fin de carrera en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid en 1993. Está en posesión de los títulos de Profesor Superior de Percusión, Doctor por la Universidad de Valladolid, Diplomado en Osteopatía Articular y Masaje Terapéutico.

**[musicosylesiones@gmail.com](mailto:musicosylesiones@gmail.com)**