

balance • **musik**

P e d r o S u c í a s T o r t o s a



Soy Pedro Sucías Tortosa, músico profesional y deportista amateur. Experimenté fobias y obsesiones por la música debido a la presión y la competitividad, lo que me llevó a descuidar mis pasiones y casi abandonar la vida musical. Ahora trabajo como profesor de tuba, tubista de la Film Symphony Orchestra, además de colaborar con otras agrupaciones profesionales. Desde 2018, doy charlas concienciando de la importancia/necesidad del entrenamiento mental y físico para el artista.

Me apasiona el deporte, los buenos hábitos y la salud integrativa. He realizado cursos de nutrición, psicología deportiva y entrenamiento personalizado. En el conservatorio, sentí que no me enseñaron a entrenar y entender mi mente y mi cuerpo para mejorar mi vida artística. Un día, al despertar, comencé con:

balance
musik

Me comprometí a concienciar en centros artísticos, sobre la importancia del bienestar mental y físico del artista. Necesitamos unos conocimientos y servicios accesibles para profesionales y estudiantes del arte que nos permitan trabajar de manera más eficaz.

¿POR QUÉ SUFRIR HACENDO LO QUE MÁS NOS GUSTA?

Las charlas se adaptan a todas las edades, niveles de estudio y especialidades. Se expone que nuestro principal instrumento somos nosotros mismos. Abordamos temas clave como anatomía básica, genética, técnicas de motivación, relajación, educación postural, respiración, estiramientos, descanso, estudio efectivo y nutrición. Por supuesto que también destacaremos los beneficios del deporte para un estilo de vida saludable.

www.sucituba.com

Duración estimada: 1 hora y 30 minutos.

Importe: 250 €

Observaciones:

Este importe corresponde exclusivamente a la intervención profesional.

Los gastos de desplazamiento, manutención o alojamiento, si proceden, se facturarán adicionalmente previa justificación y de acuerdo con lo pactado con la entidad contratante.

Cualquier ampliación del tiempo o modificación de las condiciones podrá suponer una revisión del presupuesto inicial.

**La Música es Vida;
El deporte, Vivirla.**

balance • **musik**

P e d r o S u c í a s T o r t o s a