

Presenta

CAMINO A LA ESPERANZA HOPE EN VIVO SESIONES EDUCATIVAS SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

“Path to Hope Live” (En vivo: Camino a la Esperanza) es una serie de sesiones educativas online que tratan sobre la prevención del suicidio, la construcción de resiliencia, cómo lidiar con el dolor, la pérdida de un ser querido y los desafíos de salud mental de nuestros tiempos. Contaremos con un formato de varios presentadores y tópicos llenos de vivencias, experiencias y conexiones personales que nos tocarán el corazón. Estos eventos serán gratuitos al público y lo ofrecemos como nuestro regalo para todas las personas, mientras buscamos individual y colectivamente el equilibrio y la renovación en nuestras vidas y comunidades.

El Duelo y la Sanación con Música

presentado por

Eki Shola

7 de enero de 2021 | 4:00PM-5:30PM
Via Zoom

Inscríbese gratuitamente en: <https://patthohope5.eventbrite.com>



Nacida en Londres de padres jamaicanos, Eki Shola se crió en una familia de músicos. Impulsada por el dolor causado por el fallecimiento de su madre, en 2016 Eki lanzó su primer álbum, *Final Beginning*. Recientemente e inspirada en los incendios forestales de 2017, ella completó un álbum de trilogía. Desde las notas que surgen de sus teclados y respaldada por efectos digitales, la tres veces ganadora del premio *NorBay Music Award* en la categoría música electrónica, crea unos tonos jazzísticos y ambientales con melodías celestiales que a menudo transmiten mensajes oníricos (relacionados con los sueños) de esperanza y un sentido de gratitud a la vida.

El Duelo y la Sanación con Música

Perder un ser querido es algo muy fuerte. Lidiar con el presente puede ser paralizante y el future se presenta aterrador e incierto. “Mientras lamentaba la partida inesperada de mi madre, decidí componer música y descubrí que quería compartir la transformación por la que estaba pasando como una forma de ayudarme a mí misma y a los demás. Quería expresar que a través de la pérdida, había ganado un nuevo sentido de la vida, inspiración y quería compartir eso con mi comunidad a través de la naturaleza sanadora de la música”.

En octubre de 2017 y durante el incendio forestal “Tubbs”, salimos escapando de nuestra casa con el fuego muy cerca. Como escribí en una canción posterior, “If you can see it, grief gives a gift...” (Si puedes verlo, el duelo nos da un regalo) y durante mis presentaciones, comparto mi música y estas historias personales con el corazón abierto. Lo que sigue inspirándome a conectarme con los oyentes es esa maravillosa sensación de sentirse movida por un cierto ritmo que puede ser reconfortante, estimulante, esclarecedor y sanador.

Del 19 de noviembre al 21 de enero, “Path to Hope Live” patrocinará 7 eventos gratuitos que explorarán diferentes temáticas.

Para obtener más información sobre toda la serie de eventos, ingrese a: <https://www.stjoesonoma.org/community-outreach/upcoming-events/>

En asociación con