

INFORMAZIONI

Gli incontri, i corsi e i seminari sono rivolti ai musicisti, ma aperti anche ai non musicisti

AGLI STUDENTI DEL CONSERVATORIO SARANNO RICONOSCIUTI 2 CREDITI FORMATIVI PER:

- **partecipazione a 6 incontri a scelta (tra i 9 del sabato pomeriggio)** (totale 18 ore di frequenza)*
- **partecipazione a ogni Corso serale** (totale 18 ore di frequenza per ogni corso)*
- **partecipazione al Seminario Yoga e Musica abbinato agli incontri di sabato 21 e di sabato 28 gennaio** (totale 18 ore di frequenza)*
- **partecipazione al Seminario C.E.B. *Cultivating Emotional Balance*** (totale 18 ore di frequenza)*

*Attività valide per il conseguimento dell'idoneità di *Tecniche di consapevolezza ed espressione corporea*, riconosciuta, con attribuzione dei relativi 2 CF, a coloro che abbiano frequentato almeno l'80% degli incontri e abbiano prodotto una breve tesi sull'attività svolta

QUOTE DI FREQUENZA PER GLI ESTERNI AL CONSERVATORIO DI MILANO:

9 incontri: 150 euro (studenti 100 euro)
6 incontri: 120 euro (studenti 75 euro)
1 incontro: 25 euro

COSTO DI OGNI CORSO: 150 euro (studenti 100 euro)
SINGOLO INCONTRO DI OGNI CORSO: 25 euro

SEMINARIO YOGA E MUSICA

1 incontro: 40 euro
2 incontri: 70 euro
3 incontri: 100 euro
4 incontri: 130 euro (studenti 85 euro)

SEMINARIO C.E.B. *CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE*

3 giornate: 150 euro
1 giornata: 60 euro

Il pagamento potrà essere effettuato a mezzo bonifico bancario, secondo le seguenti coordinate:

Conservatorio di Musica G. Verdi di Milano
Banca Popolare di Sondrio, Agenzia 14 di Milano
via C. Battisti, 1 - 20122 Milano
IBAN: IT79 D056 9601 6130 0001 3000X 92
BIC/SWIFT: POSOIT22
www.consmi.it



Conservatorio
di Milano

Far musica e star bene

A.A. 2022/2023

UN CORPO E UNA MENTE SANA
AL SERVIZIO DELL'ESPRESSIONE ARTISTICA DEL MUSICISTA

9 INCONTRI**Sala Coro | Sabato ore 14.00-17.00****14 gennaio 2023. Laura Catrani**

Gyrokinesis®: espansione, equilibrio, benessere; coscienza del corpo, del movimento, della respirazione e della concentrazione nel musicista

21 gennaio. Cinzia Barbagelata

Mindfulness per Musicisti: affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

28 gennaio. Claudio Gevi

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

4 febbraio. Giorgio Pajardi, Chiara Novelli, Elena Mancon

La mano del musicista

11 febbraio. Ori Maria Vittoria Jedlowski

Biodanza. La vita fiorisce in musica: integrazione di musica, movimento emozionato e incontro

4 marzo. Orietta Calcinoni

Prevenzione dell'ascolto e della voce negli artisti

18 marzo. Fabio Fassone

C.E.B. *Cultivating Emotional Balance*: intelligenza emotiva e sviluppo della mindfulness al servizio della pratica e della performance artistica e musicale

25 marzo. Maria Rosa Converti

Ergonomia e postura del musicista

1 aprile. Fabio Moretti

Ricerca dello spazio percettivo interno ed esterno nell'attività creativa del musicista

CORSI SERALI

Gyrokinesis®: espansione, equilibrio, benessere; coscienza del corpo, del movimento, della respirazione e della concentrazione nel musicista.

Sala Coro | Lunedì ore 20.00 – 22.00

23, 30 gennaio

6 febbraio

6, 13, 20, 27 marzo

3, 17 aprile

Docente: **Laura Catrani**

lauracanta@gmail.com

M.B.S.R. Mindfulness Based Stress Reduction per Musicisti:

programma per affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

Sala Coro | Martedì ore 20.00 – 22.00

24, 31 gennaio

7, 14 febbraio

7, 14, 21, 28 marzo

4 aprile

Docente: **Cinzia Barbagelata**

cinzia.bargelata@consmilano.it

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

Sala Coro | Mercoledì ore 20.00 – 22.00

1, 8 febbraio

1, 8, 15, 22, 29 marzo

5, 19 aprile

Docente: **Claudio Gevi**

claudio.gevi@gmail.com

Biodanza. La vita fiorisce in musica: integrazione di musica, movimento emozionato e incontro

Sala Coro | Giovedì ore 20.00 – 22.00

2, 9, 16, 23, 30 marzo

13, 20, 27 aprile

4 maggio

Docente: **Ori Maria Vittoria Jedlowski**

mariavittoria.jedlowski@consmilano.it

SEMINARI

Yoga e Musica

Sala Coro | Venerdì ore 14.30 – 17.30

27 gennaio. La respirazione

10 febbraio. Rilassamento e stati meditativi

10 marzo. Postura e colonna vertebrale

19 maggio. Equilibrio e stabilità

Docente: **Claudio Conte**

Referente: **Alfonso Chielli**

alfonso.chielli@consmilano.it, alfonso.chielli@gmail.com

C.E.B. Cultivating Emotional Balance: intelligenza emotiva e sviluppo della mindfulness al servizio della pratica e della performance artistica e musicale

Sala Coro | Sabato ore 10.00 – 13.00 e ore 14.00 – 17.00

15, 22, 29 aprile

Docente: **Fabio Fassone**

Referente: **Alfonso Chielli**

alfonso.chielli@consmilano.it, alfonso.chielli@gmail.com