Laboratorio “Mindfulness & Music lab”: Prof.ssa Cinzia Barbagelata

10 Settembre 2024 – ore 9.30-12.30 – Sala Coro

13 Settembre 2024 – ore 9.30-12.30 – Sala Coro

17 Settembre 2024 – ore 9.30-12.30 – Sala Coro

20 Settembre 2024 – ore 9.30-12.30 – Sala Coro

24 Settembre 2024 – ore 9.30-12.30 – Sala Coro

27 Settembre 2024 – ore 9.30-12.30 – Sala Coro

Ref. Prof.ssa Cinzia Barbagelata (cinzia.barbagelata@consmilano.it)

La mindfulness è una pratica meditativa di attenzione consapevole dalle radici spirituali antiche, che ha trovato diffusione nel mondo occidentale grazie al protocollo *Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*, programma scientifico per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza, creato nel 1979 dal medico e mediatore Jon Zabab Zinn. Gli effetti benefici della mindfulness, liberatori e di supporto esistenziale, sono al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in ambiti clinici, sociali, educativi, lavorativi e legati alla cura della persona.

Mindfulness & Music Lab offre un luogo dove mantenere e approfondire la pratica di Mindfulness e, al tempo stesso, affrontare con “consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione” molti importanti aspetti ricorrenti nel fare musica. Il lavoro è mirato al conseguimento di attenzione consapevole, presenza mentale, sensibilità fisica e propriocettiva, stabilità emotiva, qualità posturale, rilassamento, miglioramento della qualità respiratoria, concentrazione. In questo spazio protetto si affrontano in modo costruttivo emozioni difficili e preoccupazioni quali l'ansia da prestazione MPA, gli impedimenti alla relazione libera e spontanea col proprio strumento di espressione musicale, le tensioni fisiche, le paure etc.

Gli incontri comprendono pratiche meditative statiche e in movimento, condivisioni in gruppo e in plenaria, riflessioni e analisi.

L'attività del laboratorio si completa con esercizi mirati di pratica musicale.

Il Laboratorio è adatto sia a musicisti che abbiano familiarità con le pratiche di consapevolezza che a coloro che desiderano avvicinarsi alla Mindfulness.

Si rivolge anche a studenti che desiderino trovare un luogo ove affrontare con consapevolezza e protezione, tematiche per loro importanti e, talvolta, provanti.

Jotform d'iscrizione

Musicisti interni: <https://form.jotform.com/233033416928354>

Musicisti esterni: <https://form.jotform.com/233033117391346>

Termine iscrizione: 01 Settembre 2023 – ore 23.59