

A.A. 2023/2024

## 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**

**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 C.E.B.**

**CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE**

**3 giornate:** 150 euro (studenti 100 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**

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

**SALA CORO | SABATO** ORE 14.00-17.00 (salvo diversa indicazione)

**13 gennaio 2024. Laura Catrani**

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

**20 gennaio. Cinzia Barbagelata**

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

**27 gennaio. Orietta Calcinoni**

Prevenzione dell'ascolto e della voce negli artisti

**3 febbraio. Giorgio Pajardi, Chiara Novelli, Elena Mancon**

La mano del musicista

**Giovedì 29 febbraio. Ori Maria Vittoria Jedlowski**

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

**9 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

**16 marzo. Claudio Gevi**

Metodo Feldenkrais per Musicisti:  
imparare è star bene

**23 marzo. Maria Rosa Converti**

Ergonomia e postura del musicista

**6 aprile. Fabio Moretti**

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

**CORSI SERALI**

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

**Sala Coro | Lunedì** ore 20.00 – 22.00

15, 22 gennaio | 4, 11, 18, 25 marzo | 8, 15, 22 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

30 gennaio | 6 febbraio | 5, 12, 19, 26 marzo | 9, 16, 23 aprile

Docente: **Cinzia Barbagelata**

cinzia.bargelata@consmilano.it

**Metodo Feldenkrais per Musicisti:** imparare è star bene

**Sala Coro | Mercoledì** ore 20.00 – 22.00

20, 27 marzo | 10, 17, 24 aprile | 8, 15, 22, 29 maggio

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

7, 14, 21 marzo | 4, 11, 18 aprile | 2, 9, 16 maggio

Docente: **Ori Maria Vittoria Jedlowski**

mariavittoria.jedlowski@consmilano.it

**SEMINARIO**

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

**Sabato**

**Aula 103** ore 10.00 – 13.00

**Sala Coro** ore 14.00 – 17.00

13, 20 aprile | 4 maggio

Docente: **Fabio Fassone**

fabio.fassone@gmail.com

Referente: **Alfonso Chielli**