

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**