

## **FAR MUSICA E STAR BENE A.A. 2023-2024**

### **9 INCONTRI – SALA CORO – SABATO ORE 14.00-17.00**

#### **1) 13 Gennaio 2024 – Laura Catrani**

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223073710671349>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074154862354>

Termine iscrizione: 11 Gennaio 2024 – ore 23.59

#### **2) 20 Gennaio 2024 - Cinzia Barbagelata**

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074105143342>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074504766356>

Termine iscrizione: 18 Gennaio 2024 – ore 23.59

#### **3) 27 Gennaio 2024 – Orietta Calcinoni**

Prevenzione dell'ascolto e della voce negli artisti

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074451201341>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074677756366>

Termine iscrizione: 25 Gennaio 2024 – ore 23.59

#### **4) 03 Febbraio 2024 - Giorgio Pajardi, Chiara Novelli, Elena Mancon**

La mano del musicista

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074247134349>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223073910292350>

Termine iscrizione: 01 Febbraio 2024 – ore 23.59

#### **5) 29 Febbraio 2024 – Ori Maria Vittoria Jedlowski**

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074728611353>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074926430352>

Termine iscrizione: 27 Febbraio 2024 – ore 23.59

## 6) 09 Marzo 2024 – Fabio Fassone

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074742130345>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074744579364>

Termine iscrizione: 07 Marzo 2024 – ore 23.59

## 7) 16 Marzo 2024 – Claudio Gevi

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074840860354>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223073901709353>

Termine iscrizione: 14 Marzo 2024 – ore 23.59

## 8) 23 Marzo 2024 - Maria Rosa Converti

Ergonomia e postura del musicista

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074727734358>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074028297356>

Termine iscrizione: 21 Marzo 2024 – ore 23.59

## 9) 06 Aprile 2024 - Fabio Moretti

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074889766372>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074106716349>

Termine iscrizione: 04 Aprile 2024 – ore 23.59

## **CORSI SERALI**

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074633642352>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074791866365>

Termine iscrizione: 25 Febbraio 2024 – ore 23.59

M.B.S.R. Mindfulness Based Stress Reduction per Musicisti: programma per affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza – Cinzia Barbagelata

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223075018255350>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074687213355>

Termine iscrizione: 23 Gennaio 2024 – ore 23.59

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene – Claudio Gevi

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074912942355>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074483430350>

Termine iscrizione: 13 Marzo 2024 – ore 23.59

Biodanza. La vita fiorisce in musica: integrazione di musica, movimento emozionato e incontro - Ori Maria Vittoria Jedlowski

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074723968363>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223074866177363>

Termine iscrizione: 29 Febbraio 2024 – ore 23.59

## **SEMINARIO**

C.E.B. Cultivating Emotional Balance: intelligenza emotiva e sviluppo della mindfulness al servizio della pratica e della performance artistica e musicale – Fabio Fassone (ref. Alfonso Chielli)

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/223074457241351>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/223075146579361>

Termine iscrizione: 07 Aprile 2024 – ore 23.59