



Conservatorio
di Milano

A.A. 2020/2021

Far musica e star bene

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





12 INCONTRI

Sala Coro | Sabato ore 14.00-17.00

9 gennaio 2021. Cinzia Barbagelata

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

16 gennaio. Laura Catrani

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

23 gennaio. Maria Rosa Converti

Ergonomia e postura del musicista

30 gennaio. Claudio Gevi

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

6 febbraio. Giorgio Pajardi, Chiara Novelli, Elena Mancon

La mano del musicista

13 febbraio. Ori Maria Vittoria Jedlowski

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

6 marzo. Claudio Conte

Yoga e Musica

20 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

27 marzo. Andrea Bolzoni

Tecnica Alexander: per una coordinazione consapevole nello studio e nella performance

10 aprile. Fabio Moretti

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

17 aprile. Orietta Calcinoni

Prevenzione dell'ascolto e della voce negli artisti

24 aprile. Alfonso Chielli

Corpo, emozione e intelletto. Loro integrazione e sinergia nella performance

CORSI SERALI

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

Sala Coro | Lunedì ore 19.45-21.45

1, 8, 15, 22, 29 marzo

12, 19, 26 aprile

3 maggio

Referente: **Alfonso Chielli**

Docente: **Claudio Gevi**

claudio.gevi@gmail.com

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

affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

Sala Coro | Martedì ore 19.45-21.45

2, 9, 16, 23, 30 marzo

13, 20, 27 aprile

4 maggio

Docente: **Cinzia Barbagelata**

cinzia.bargelata@consmilano.it

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

Sala Coro | Mercoledì ore 19.45-21.45

3, 10, 17, 24, 31 marzo

14, 21 aprile

5, 12 maggio

Referente: **Alfonso Chielli**

Docente: **Laura Catrani**

lauracanta@gmail.com

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

Sala Coro | Giovedì ore 19.45-21.45

4, 11, 18, 25 marzo

8, 15, 22, 29 aprile

6 maggio

Docente: **Ori Maria Vittoria Jedlowski**

mariavittoria.jedlowski@consmilano.it

SEMINARI

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 10.30-13.30 e ore 14.30-17.30

15, 22, 29 maggio

Referente: **Alfonso Chielli**

Docente: **Fabio Fassone**

fabio@corsiequilibrioemotivo.com

Yoga e Musica

Sala Coro | Venerdì ore 14.30-17.30

12 marzo. La respirazione

19 marzo. Rilassamento e stati meditativi

16 aprile. Postura e colonna vertebrale

7 maggio. Equilibrio e stabilità

Referente: **Cinzia Barbagelata**

Docente: **Claudio Conte**

claudioconte@fastwebnet.it



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**
(totale 18 ore di frequenza)
- **partecipazione a ogni Corso**
(totale 18 ore di frequenza per ogni corso)
- **partecipazione al Seminario C.E.B.**
(totale 18 ore di frequenza)
- **partecipazione al Seminario Yoga e Musica e a 2 incontri a scelta**
(totale 18 ore di frequenza)

QUOTE DI FREQUENZA PER GLI ESTERNI AL CONSERVATORIO DI MILANO:

- 12 incontri:** 200 euro (studenti 130 euro)
- 6 incontri:** 120 euro (studenti 75 euro)

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

SEMINARIO C.E.B.: 150 euro (studenti 100 euro)
SINGOLO INCONTRO DEL SEMINARIO: 37,50 euro

SEMINARIO YOGA E MUSICA

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