

FAR MUSICA E STAR BENE A.A. 2025-2026

8 INCONTRI – SALA CORO – SABATO ORE 14.30-17.30

1) 13 Dicembre 2025 – Luigi Sgroi

Yoga: una via di consapevolezza

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243042654102343>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043231755349>

Termine iscrizione: 10 Dicembre 2025 – ore 23.59

2) 20 Dicembre 2025 - Cinzia Barbagelata

Mindfulness per Musicisti

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243043505788359>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243042768340353>

Termine iscrizione: 17 Dicembre 2025 – ore 23.59

3) 10 Gennaio 2026 – Laura Catrani

Gyrokinesis®: Meditazione e tecniche di respirazione; un percorso per promuovere il benessere mentale, fisico ed emotivo nei musicisti e cantanti

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243042830201339>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243042693678364>

Termine iscrizione: 07 Gennaio 2026 – ore 23.59

4) 17 Gennaio 2026 – 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/243042851316349>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043499228360>

Termine iscrizione: 14 Gennaio 2026 – ore 23.59

5) 24 Gennaio 2026 – Maria Rosa Converti

Ergonomia e postura del musicista

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243043547690357>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243042825142347>

Termine iscrizione: 21 Gennaio 2026 – ore 23.59

6) 31 Gennaio 2026 – Maria Vittoria Jedlowski

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243042879564364>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243042873953360>

Termine iscrizione: 28 Gennaio 2026 – ore 23.59

7) 14 Febbraio 2026 – Chiara Novelli & Elena Mancon

La mano del musicista

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243042800501339>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043705115345>

Termine iscrizione: 11 Febbraio 2026 – ore 23.59

8) 14 Marzo 2026 – Claudio Gevi

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243042901034342>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043407054346>

Termine iscrizione: 11 Marzo 2026 – ore 23.59

CORSI

Yoga: una via di consapevolezza – Luigi Sgroi (ref. Alfonso Chielli)

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243043609297359>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043388076358>

Termine iscrizione: 08 Dicembre 2025 – ore 23.59

Gyrokinesis: Meditazione e tecniche di respirazione; un percorso per promuovere il benessere mentale, fisico ed emotivo nei musicisti e cantanti – Laura Catrani

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243043838066357>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043600538348>

Termine iscrizione: 07 Gennaio 2026 – ore 23.59

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/243042976377364>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043602004338>

Termine iscrizione: 21 Gennaio 2026 – ore 23.59

Metodo Feldenkrais per Musicisti – Claudio Gevi

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243043019786357>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043681887364>

Termine iscrizione: 03 Marzo 2026 – ore 23.59

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

STUDENTI INTERNI: <https://form.jotform.com/243043672964360>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243043160684351>

Termine iscrizione: 25 Febbraio 2026 – 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/243043613890353>

STUDENTI ESTERNI: <https://form.jotform.com/243044030130334>

Termine iscrizione: 26 Febbraio 2026 – ore 23.59