

Far musica e star bene



A.A. 2019/2020



Far musica e star bene

Un corpo e una mente sana al servizio dell'espressione artistica del musicista

12 INCONTRI

Sala Coro | Sabato ore 14.00 – 17.00

I PARTE

21 dicembre 2019 **Alfonso Chielli**

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

11 gennaio 2020 **Cinzia Barbagelata**

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

18 gennaio **Fabio Fassone**

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

25 gennaio **Giorgio Pajardi e Chiara Novelli**

La mano del musicista

1 febbraio **Claudio Gevi**

Metodo Feldenkrais. Leggerezza e libertà nel fare musica

8 febbraio **Maria Vittoria Jedlowski**

Biodanza: l'entusiasmo di vivere

II PARTE

7 marzo **Rosa Maria Converti**

Ergonomia e postura del musicista

21 marzo **Laura Darsié**

Neuromusicologia: i suoni che cambiano la vita

28 marzo **Andrea Bolzoni**

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

4 aprile **Orietta Calcinoni**

Prevenzione dell'ascolto e della voce negli artisti

18 aprile **Fabio Moretti**

Ricerca e sviluppo dello spazio percettivo corporeo nell'attività creativa del musicista

9 maggio **Silvia Castagnola**

Le potenzialità terapeutiche della musica nell'ascolto e nella produzione e riproduzione creativa: scienze umane e neuroscienze in dialogo

CORSO SERALE DI MINDFULNESS PER MUSICISTI

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction: affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

Sala Coro | Martedì ore 19.45 – 21.45

14, 21, 28 gennaio
4, 11, 18, 25 febbraio
3, 10 marzo

Docente: **Cinzia Barbagelata**
cinzia.bargelata@consmilano.it

CORSO SERALE DI BIODANZA

Biodanza: fiorire in musica. Integrazione di musica, movimento emozionante e incontro

Sala Coro | Martedì ore 19.45 – 21.45

17, 24, 31 marzo
7, 21, 28 aprile
5, 12, 19 maggio

Docente: **Maria Vittoria Jedlowski**
maria vittoria.jedlowski@consmilano.it

CORSO SERALE DI FELDENKRAIS

Le basi del metodo: agio e consapevolezza per migliorare il potenziale espressivo

Sala Coro | Giovedì ore 19.45 – 21.45

5, 12, 19, 26 marzo
2, 16, 23, 30 aprile
7 maggio

Docente: **Claudio Gevi**
Referente: **Alfonso Chielli**
claudio.gevi@gmail.com

4 SEMINARI YOGA E MUSICA

Sala Coro | Venerdì ore 14.30 – 17.30

17 gennaio – La respirazione
31 gennaio – Rilassamento e stati meditativi
15 maggio – Postura e colonna vertebrale
5 giugno – Equilibrio e stabilità

Docente: **Claudio Conte**
Referente: **Cinzia Barbagelata**
cinzia.bargelata@consmilano.it

I corsi e i seminari sono rivolti ai musicisti, ma aperti anche ai non musicisti

Quote di frequenza per gli **esterni**
Al Conservatorio di Milano

12 INCONTRI

I parte: 120 euro (studenti 75 euro)
II parte: 120 euro (studenti 75 euro)
Completo: 200 euro (studenti 130 euro)

CORSO DI MINDFULNESS

150 euro (studenti 100 euro)

CORSO DI BIODANZA

150 euro (studenti 100 euro)

CORSO DI FELDENKRAIS

150 euro (studenti 100 euro)

SINGOLO INCONTRO

25 euro

4 SEMINARI YOGA E MUSICA

1 incontro: 60 euro
2 incontri: 110 euro
3 incontri: 150 euro
4 incontri: 180 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

Conservatorio di Musica G. Verdi di Milano
via Conservatorio 12 - 20122 Milano
www.consmilano.it
tel. 02.762110