

CONSERVATORIO DI MILANO

FAR MUSICA E STAR BENE

A.A. 2025/2026

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

INFORMAZIONI

Gli incontri, i corsi e il seminario 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 gli 8 del sabato pomeriggio)**
(totale 18 ore di frequenza)*

partecipazione a ogni Corso
(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:

8 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



8 INCONTRI

Sala Coro | Sabato ore 14.30-17.30
(salvo diversa indicazione)

13 dicembre 2025. Luigi Sgroi

Yoga: una via di consapevolezza

20 dicembre. Cinzia Barbagelata

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

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

17 gennaio. Fabio Fassone

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

24 gennaio. Maria Rosa Converti

Ergonomia e postura del musicista

31 gennaio. Ori Maria Vittoria Jedlowski

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

14 febbraio. Chiara Novelli, Elena Mancon

La mano del musicista

14 marzo. Claudio Gevi

Metodo Feldenkrais per musicisti: imparare è star bene

CORSI

Yoga: una via di consapevolezza

Sala Coro ore 12.45-14.30

Sabato 20 dicembre 2025 | 10, 17, 24 e 31 gennaio 2026 | 14 febbraio | 7, 14, 21 e 28 marzo (la lezione del 28 marzo termina alle ore 15)

Docente: **Luigi Sgroi** luigisgroi@hotmail.com

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

Sala Coro ore 20.00-22.00

Lunedì 12 e 19 gennaio 2026 | 9, 16, 23 e 30 marzo | 13, 20 e 27 aprile

Docente: **Laura Catrani** lauracanta@gmail.com

Mindfulness Based Stress Reduction per musicisti:

programma per affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

Sala Coro ore 20.00-22.00

Mercoledì 28 gennaio | 4 e 11 febbraio | 4, 11, 18 e 25 marzo | 1 e 29 aprile

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

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

Sala Coro ore 20.00-22.00

Giovedì 5, 12, 19 e 26 marzo | 9, 16, 23 e 30 aprile | 7 maggio

Docente: **Ori Maria Vittoria Jedlowski** mariavittoria.jedlowski@consmilano.it

Metodo Feldenkrais per Musicisti

Sala Coro ore 20.00-22.00

Martedì 17 e 24 marzo | 14, 21 e 28 aprile | 5, 12, 19 e 26 maggio

Docente: **Claudio Gevi** claudio.gevi@gmail.com

SEMINARIO

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

Sala Coro ore 9.45-12.45 e ore 14.30-17.30

Sabato 7 marzo | 18 aprile | 9 maggio

Docente: **Fabio Fassone** fabio.fassone@gmail.com

Referente: **Alfonso Chielli**