

# 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 **Andrea Bolzoni**

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

##### 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 **Fabio Fassone**

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

##### 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**

mariavittoria.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