

## 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 (tra i 9 del sabato pomeriggio)**  
(totale 18 ore di frequenza)\*
- **partecipazione a ogni Corso serale**  
(totale 18 ore di frequenza per ogni corso)\*
- **partecipazione al Seminario Yoga e Musica abbinato agli incontri di sabato 15 e di sabato 29 gennaio**  
(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:

- 9 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 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  
[www.consmi.it](http://www.consmi.it)



Conservatorio  
di Milano

# Far musica e star bene

A.A. 2021/2022

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

**9 INCONTRI****Sala Coro | Sabato ore 14.00-17.00****8 gennaio 2022. Laura Catrani**

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

**15 gennaio. Cinzia Barbagelata**

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

**22 gennaio. Ori Maria Vittoria Jedlowski**

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

**29 gennaio. Claudio Gevi**

Metodo Feldenkrais per Musicisti: imparare è star bene

**5 febbraio. Giorgio Pajardi, Chiara Novelli, Elena Mancon**

La mano del musicista

**12 febbraio. Orietta Calcinoni**

Prevenzione dell'ascolto e della voce negli artisti

**5 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

**19 marzo. Fabio Moretti**

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

**26 marzo. Maria Rosa Converti**

Ergonomia e postura del musicista

**CORSI SERALI**

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

**Sala Coro | Lunedì** ore 20.00 – 22.00

17, 24, 31 gennaio

7 febbraio

7, 14, 21, 28 marzo

4 aprile

Docente: **Laura Catrani**

lauracanta@gmail.com

**M.B.S.R. Mindfulness Based Stress Reduction per Musicisti:** programma per affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

**Sala Coro | Martedì** ore 19.45 – 21.45

25 gennaio

1, 8 febbraio

1, 8, 15, 22, 29 marzo

5 aprile

Docente: **Cinzia Barbagelata**

cinzia.bargelata@consmilano.it

**Metodo Feldenkrais per Musicisti:** imparare è star bene

**Sala Coro | Mercoledì** ore 19.45 – 21.45

2, 9 febbraio

2, 9, 16, 23, 30 marzo

6, 13 aprile

Docente: **Claudio Gevi**

claudio.gevi@gmail.com

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

**Sala Coro | Giovedì** ore 19.45 – 21.45

3, 10, 17, 24, 31 marzo

7, 21, 28 aprile

5 maggio

Docente: **Ori Maria Vittoria Jedlowski**

mariavittoria.jedlowski@consmilano.it

**SEMINARIO****Yoga e Musica**

**Sala Coro | Venerdì** ore 14.30 – 17.30

11 marzo. La respirazione

18 marzo. Rilassamento e stati meditativi

8 aprile. Postura e colonna vertebrale

20 maggio. Equilibrio e stabilità

Docente: **Claudio Conte**

Referente: **Cinzia Barbagelata**

cinzia.bargelata@consmilano.it