

Anno Accademico 2020/21

**Seminario valido per il modulo di
‘Tecniche di espressione e consapevolezza corporea’**

IL LINGUAGGIO DEL CORPO E DELLE EMOZIONI

Docente: FEDERICA RIGHINI

Referente: Prof. Frédéric Zigante

Modulo A

martedì e sabato dalle 8,30 alle 11
Aprile 13, 17, 20, 24, 27
Maggio 04

Modulo B

lunedì e giovedì dalle 8,30 alle 11
Aprile 26, 29
Maggio 03, 06, 10, 13

Ogni modulo prevede la partecipazione di un numero massimo di 12 studenti. Ogni modulo prevede 6 lezioni di 2,30 ore ciascuna – Modalità da remoto (Zoom con link fornito qualche giorno prima)

Ansia da prestazione, disturbi fisici spesso cronici, preoccupazione eccessiva rispetto al giudizio degli altri, difficoltà a valorizzare e ottimizzare le proprie capacità e il proprio talento: queste alcune delle problematiche, oggi diffuse tra molti musicisti. Il percorso “*Maestro di te stesso*” offre ai musicisti le strategie e i metodi più efficaci tratti dalle discipline di sviluppo del potenziale umano e dai principali percorsi di consapevolezza corporea, in un approccio integrato unico nel suo genere che trova la sua forza e il suo successo nella rielaborazione fatta dai due musicisti che vivono in prima persona il contesto dello studio e della performance sia dal punto di vista del concerto che da quello didattico. Si rivolge a tutti gli strumentisti, ai cantanti, ai direttori di coro e di orchestra, ai musicisti jazz e pop.

Federica Righini. Pianista e docente di Pianoforte principale, Psicofisiologia dell'esecuzione musicale e Tecniche di consapevolezza e di espressione corporea presso Conservatorio di Vicenza è pioniera in Italia nell'ambito della scienza della performance con una esperienza pluriventennale che la qualifica come una dei maggiori esperti italiani sull'argomento. Il suo lavoro unisce alla personale esperienza concertistica e didattica, molteplici strategie tratte dai più importanti **percorsi di sviluppo del potenziale umano** e dai principali **metodi di consapevolezza corporea** come la Programmazione Neuro-Linguistica, la Mindfulness, la Psicodinamica, il metodo Feldenkrais, l'Integrazione posturale, la Bioenergetica ecc. Insieme al pianista **Riccardo Zadra**, con il quale suona regolarmente in duo, ha creato “*Maestro di te stesso*”, un percorso che aiuta il musicista a sviluppare e potenziare le risorse creative, a ritrovare le proprie motivazioni profonde, a gestire il suo mondo emozionale, e assumere così una maggiore responsabilità della propria evoluzione artistica e del proprio benessere psicofisico.

Il seminario, per il quale può essere riconosciuto 1 CFA, è aperto ai soli allievi del Conservatorio ed è gratuito.

Per informazioni sul corso: Prof. Frédéric Zigante el.maestro@libero.it (Whatsapp 3357024440)

Per le iscrizioni: Segreteria Didattica: 0131.051500 segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it

Scadenza iscrizioni: Sabato 10 aprile 2021