

Anno Accademico 2017 / 18

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

"Maestro di te stesso"

Strategie per la gestione dello studio e della performance musicale

Docente: FEDERICA RIGHINI

Referente: Prof. Frédéric Zigante

Sabato 20 gennaio 2018: ore 10 – 13 e 14 – 17

Lunedì 22 e Martedì 23 gennaio: ore 9 – 12.30 e 14 – 15.30

**Presso il Museo Etnografico "C'era una volta"
Piazza Gambarina 1, Alessandria**



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. La **Masterclass** 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 modulo è aperto a tutti gli interessati, in qualità di effettivo e uditore, previa iscrizione e pagamento della quota di frequenza. E' gratuito per gli allievi del Conservatorio Vivaldi.

Per informazioni e costi consultare la pagina "Corsi liberi e Offerta Formativa" nella sezione "Corsi e Attività" sul sito del Conservatorio o rivolgersi alla Segreteria Didattica.

Per informazioni sul corso: Prof. Frédéric Zigante el.maestro@libero.it

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

Scadenza iscrizioni: Venerdì 12 gennaio 2018