

Anno Accademico 2018 / 19

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

**IL LINGUAGGIO DEL CORPO E DELLE EMOZIONI**

**"Maestro di te stesso"**

Strategie per la gestione dello studio e della performance musicale

**Docente: FEDERICA RIGHINI**

**Referente: Prof. Frédéric Zigante**

Sabato 18 maggio: ore 9 – 13 e 14 – 16

Lunedì 20 maggio: ore 10 – 13 e 14 – 16

Martedì 21 maggio: ore 9 – 14

Sala Abbà Cornaglia

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 Corso, per il quale può essere riconosciuto 1 CFA, è gratuito per gli allievi del Conservatorio Vivaldi. Per gli esterni è prevista una tassa di iscrizione (solo effettivi - 120 euro) secondo le modalità riportate al link: [https://www.conservatoriovivaldi.it/wp-content/uploads/Corsi-liberi-2018\\_19-agg17\\_10\\_18.pdf](https://www.conservatoriovivaldi.it/wp-content/uploads/Corsi-liberi-2018_19-agg17_10_18.pdf)  
(Quote d'iscrizione **Altre Proposte – Tabella 2 dell'Offerta Formativa**).

Per informazioni sul corso: Prof. Frédéric Zigante [el.maestro@libero.it](mailto:el.maestro@libero.it)

Per le iscrizioni: Segreteria Didattica: 0131.051500 [segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it](mailto:segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it)

**Scadenza iscrizioni: Mercoledì 8 maggio 2019**