

C# / See Sharp

La Gioia dell'Arte

Workshop per musicisti con la pianista **Gloria Campaner**
tecniche corporee e meditative
per imparare a mettere a fuoco
(see sharp) le emozioni negative
in situazioni di performance.

sabato 11 dicembre 2021
dalle ore 14

e domenica 12 dicembre
al mattino

Auditorium Verti • via Goldoni 8 • Modena



*Workshop interattivo
che attraverso diverse tecniche corporee,
pratiche di respirazione
e altre esercitazioni collettive insegna a riconoscere,
accettare e gestire le proprie emozioni
anche e soprattutto quelle negative e autosabotanti
legate allo stress psicofisico della performance.
Saper riconoscere ed affrontare l'emotività negativa
significa riuscire ad allargare lo sguardo
oltre il recinto della nostra comfort zone
e dei nostri comportamenti di sicurezza.
See sharp significa appunto "mettere a fuoco",
imparare a 'vedere nitidamente'
e in modo più consapevole le proprie capacità creative.*

Il workshop è aperto a tutti gli studenti di qualsiasi livello e strumento.
Inizia alle 14 per una durata di circa tre ore.
Al termine del workshop (nel pomeriggio di sabato e nella mattina di domenica) Gloria Campaner propone una Masterclass per gli studenti di pianoforte interessati.

Aperto a tutti gli studenti con prenotazione
mirella.rotolo@comune.modena.it
fino ad esaurimento posti.

Si consiglia un comodo abbigliamento e materassino.