



SOCIETÀ ITALIANA
PER L'EDUCAZIONE MUSICALE
SEZIONE TERRITORIALE DI MILANO



Spazio Gulliver
Centro Feldenkrais® di Milena Costa

CORSO DI FORMAZIONE
Riconosciuto dal MIUR
n.prot. F-21/18-19

METODO FELDENKRAIS®

IL SEGRETO DEL MINIMO SFORZO

*corso di formazione rivolto a musicisti, allievi musicisti, insegnanti e chiunque possa essere interessato ai benefici conseguibili con il **Metodo Feldenkrais®***

12 e 13 Ottobre 2019 - ore 09:30 - 16:30

Docente

MILENA COSTA

**Presso lo Spazio Gulliver Centro Feldenkrais di M. Costa
in via Luigi Dottesio, 1 - 22100 Como**



CONTENUTI

*Il programma prevede la presentazione e applicazione pratica del **Metodo Feldenkrais®**. Sono previste lezioni di gruppo di **Consapevolezza attraverso il movimento®** e brevi lezioni individuali di **Integrazione funzionale®** con lo strumento. Il Metodo è un sistema di apprendimento innovativo e un modo di lavorare su di sé che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori. Si impara a eliminare le tensioni inutili che interrompono la fluidità del movimento e a riconoscere quando la forza è eccessiva. Si riduce lo sforzo il respiro è libero, pensiero e movimento sono in armonia ed è più facile gestire anche le emozioni. Il Metodo è molto apprezzato dai musicisti, in quanto strumento facilitatore per trovare una postura più comoda e un'organizzazione più funzionale per raggiungere il miglior risultato sonoro. Per suonare bene uno strumento sono necessari un uso di sé raffinato e una capacità di ascolto molto sviluppata. La consapevolezza di ciò che si fa permette di sperimentare altre possibilità di movimento e trovare così un'organizzazione più funzionale per raggiungere il risultato desiderato. Molti illustri musicisti hanno lavorato con Feldenkrais. Conservatori, Scuole Musicali e Orchestre stabili hanno inserito l'insegnamento del Metodo tra le loro attività. Sono previste 12 ore di lezione. **Al termine verrà rilasciato attestato di frequenza, regolarmente riconosciuto ai fini della formazione.***

COSTI

80€ per i soci SIEM - 105€ per i non soci
(la quota comprende l'iscrizione annuale all'associazione valida per tutto il 2019)

MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

<http://www.siem-milano.it/corsi-in-programma-2019/>

INFO E CONTATTI

Prof. Daniele Bicciré 327 98 65 819 - info@siem-milano.it

