

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione dovrà essere effettuata On-line sul sito [www.fondazionefossanomusica.it](http://www.fondazionefossanomusica.it) nella sezione "Masterclass e Seminari"



Quota d'iscrizione	€ 50,00
Quota frequenza	€ 100,00 a Weekend

Il termine ultimo per le iscrizioni è il 31 Ottobre 2017

Fondazione Fossano Musica  
Via Bava San Paolo, 48 - Fossano (CN)  
Tel. 0172/60113 - Fax 0172/056241  
[www.fondazionefossanomusica.it](http://www.fondazionefossanomusica.it)  
[info@imbaravalle.it](mailto:info@imbaravalle.it)

Una "voce che emoziona" è una voce che trasmette emozioni senza esserne sopraffatta. La voce è infatti un sensibile "barometro delle emozioni": tanto risponde sottilmente alle nostre variazioni emotive, quanto efficacemente ci permette di esprimerle. La capacità di gestire la voce, soprattutto in contesti stressanti, diventa allora strettamente legata alla nostra capacità di gestire le emozioni: lasciare che rendano vibrante il nostro canto senza trattenerle (pena una performance "tecnica ma fredda") nè esserne sequestrati.

Questo seminario intende fornire alcuni strumenti teorici e operativi per intervenire efficacemente su questi fattori aumentando la consapevolezza di sé e la capacità di gestire le proprie emozioni nella pratica musicale.

Si propone un ciclo di 3 incontri della durata di 14h ciascuno. E' rivolto a cantanti e studenti di canto (min. 6, max. 15).

### Obiettivi

- Acquisire strumenti per migliorare la propria capacità di gestione delle emozioni durante la performance artistica
- Sperimentare pratiche per aumentare la consapevolezza e la capacità di ascolto di sé e degli altri
- Divenire consapevoli e mettere a frutto le proprie strategie comunicative a livello vocale e non verbale
- Acquisire strumenti per ottimizzare lo studio durante il percorso di apprendimento

### Contenuti e Attività

- Consapevolezza e ascolto di sé (corpo, pensieri, ed emozioni)
- Ascolto e comunicazione sul palco (co-performers e pubblico)
  - Giudizio e feedback costruttivi
- Limiti e risorse: esplorazione delle proprie strategie di regolazione emotiva
- Pratiche e strumenti per la gestione delle emozioni legate alla performance artistica
- Stili di pensiero e di apprendimento: ottimizzare il percorso di studio
- "Posare un'intenzione": pianificazione e obiettivi ben formati

Il seminario si terrà nelle seguenti date:

11-12 Novembre / 27-28 Gennaio / 10-11 Marzo

# SEMINARIO EMOZIONARSI CANTANDO CANTARE EMOZIONANDO

## RAFFAELLA PELLEGRINI



Città di Fossano



Fondazione  
FOSSANO  
MUSICA

Cassa di Risparmio di Fossano