

Workshop di Tecniche di rilassamento a cura di **Renato D. Spadari**

6 incontri con orario indicativo dalle 10.00 alle 13.00:

- Domenica 12 marzo 2017
- Domenica 26 marzo 2017
- Domenica 9 aprile 2017
- Domenica 23 aprile 2017
- Domenica 7 maggio 2017
- Domenica 21 maggio 2017

Il **Workshop Ki training** è un percorso rigenerativo ed è rivolto a tutti gli studenti, a tutti gli operatori nell'ambito musicale (artisti, interpreti, performer) e non solo, che sentono l'esigenza di migliorare le loro prestazioni creative, esecutive, di concentrazione, di rilassamento.

L'**obiettivo** del lavoro è riuscire ad esprimere e trasmettere ciò che siamo, pensiamo, sappiamo fare, senza interferenze e informazioni negative che il nostro corpo ci rivela.

Il **contenuto** si articola attraverso un percorso di conoscenza e pratica fisica dei principi fondamentali del Ki, uso di varie e altre forme tecniche di supporto per migliorare, controllare e indirizzare le proprie forze psico-fisiche nell'ambito professionale sia artistico musicale che non.

La **metodologia formativa** si articola attraverso un lavoro collettivo interamente basato su esercizi corporei (body work) sui fondamenti del Ki, uso diversificato della respirazione, forme di rilassamento e meditazione, feed-back, condivisioni, lavoro sui legami energetici. Rappresenta un percorso attraverso il corpo, le emozioni e i pensieri, per riconoscere la parte autentica in noi stessi, per rompere l'incantesimo degli automatismi che impediscono la libera espressione creativa della nostra vita.

per informazioni:
renato.spadari@tiscali.it

Accesso al workshop:

- € 90,00 per l'intero corso
- € 60,00 per l'intero corso per gli iscritti a corsi strumentali

Il corso verrà attivato con un numero minimo di 6 iscritti

Non potranno essere accettate più di 12 iscrizioni

Ai partecipanti non è richiesto alcun requisito
A livello medico non ci sono particolari controindicazioni
Abbigliamento comodo, materassino e / o coperta

Per informazioni:

Fondazione Luigi Piseri
c/o Scuola di Musica - Via XXV Aprile, 61
20861 Brugherio - Tel. Fax 039.882477
info@fondazionepiseri.it - www.fondazionepiseri.it

