

## "L'ARTE DI STUDIARE"

UN APPROCCIO CONSAPEVOLE ALLO STUDIO E ALLA PERFORMANCE  
MUSICALE

9 e 10 MARZO AUDITORIUM DEL CONSERVATORIO



### MAESTRO DI TE STESSO: L'ARTE DI STUDIARE

"STUDIARE IN MODO CONSAPEVOLE E DELIBERATO SVILUPPA LA CREATIVITÀ, E ACCRESCE LA FIDUCIA E L'AUTOSTIMA E MIGLIORA LA QUALITÀ DEL RAPPORTO CON SE STESSI E CON LA MUSICA.

E' POSSIBILE LIBERARSI DI UN MODO DI STUDIARE MECCANICO E RIPETITIVO E POTENZIARE L'EFFICACIA DELLO STUDIO IN TERMINI DI QUALITÀ E DI TEMPO IMPARANDO AD ATTIVARE IL POTERE DELLA MENTE E DELL'IMMAGINAZIONE, INCREMENTANDO IL PROPRIO LIVELLO DI ATTENZIONE, LA PROPRIOCEZIONE FISICA E, IN GENERALE, L'ATTITUDINE CREATIVA."

LA MASTERCLASS SI RIVOLGE A TUTTI GLI STRUMENTISTI, AI CANTANTI, AI DIRETTORI D'ORCHESTRA, AI DIRETTORI DI CORO ED AI JAZZISTI NEI DIVERSI LIVELLI DI FORMAZIONE. IL PERCORSO SI AVVALE TI TECNICHE E STRUMENTI PRATICI TRATTI DALLA PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA E DALLA DINAMICA MENTALE CON ESERCIZI DI AUTO-PERCEZIONE FISICA UTILIZZATI NELLE VARIE METODOLOGIE (BIOENERGETICA, NEUROSPEAK, TECNICHE DI RESPIRAZIONE NATURALE).

Federica Righini, pianista e didatta, è oggi riconosciuta come uno dei massimi esperti della scienza della performance musicale in Italia. Dagli anni '90 conduce una ricerca sulla relazione tra gli aspetti tecnico-corporei, psicologici, emotivi e creativi nello studio e nella performance musicale. A questo scopo ha esplorato numerosi percorsi di crescita personale, come la PNL e il corso Avatar, e sperimentato lo yoga, il metodo Feldenkrais e la bioenergetica.

Insieme a Riccardo Zadra, con il quale condivide questa ricerca, ha pubblicato nel 2010 per l'editore Curci 'Maestro di te stesso', a tutt'oggi un volume di riferimento unico nel suo genere.

Il suo lavoro, intrapreso inizialmente in ambito pianistico, si è rapidamente esteso con successo a tutti gli strumentisti, a i cantanti, ai direttori di coro e di orchestra, ai musicisti jazz e pop.

#### ORARI DELLA MASTERCLASS

MERCOLEDI 9 MARZO	MATTINA	ORE 10:00-13:00
-------------------	---------	-----------------

	POMERIGGIO	ORE 15:00-18:00
--	------------	-----------------

GIOVEDI 10 MARZO	MATTINA	ORE 10:00-13:00
------------------	---------	-----------------

	POMERIGGIO	ORE 15:00-18:00
--	------------	-----------------

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:  
SEGRETERIA DEL CONSERVATORIO TEL 097146056/FAX 0971462399  
E-MAIL: info@conservatoriopotenza.it

#### DIRETTORE

M° UMBERTO ZAMUNER

DOCENTI REFERENTI

M° MAURO TORTORELLI

M° DONATELLA LEPORE

M° GIOVANNI POMPEO