



dal 29 gennaio al 26 marzo 2019

# MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

un percorso per la riduzione delle tensioni psico-fisico (stress)  
basato sulla consapevolezza

per musicisti

*"...l'arte di vivere presenti a se stessi...un metodo pratico per rimanere in contatto con  
la pienezza del proprio essere grazie a un processo sistematico di  
osservazione, indagine personale e azione consapevole...  
la pratica della consapevolezza si esprime con  
dolcezza, comprensione e attenzione..."*

(Jon Kabat Zinn - Dovunque tu vada ci sei già)

questo è  
**MINDFULNESS**

istruttore  
**CINZIA BARBAGELATA**

## CALENDARIO

nove incontri ogni MARTEDÌ  
orario 19.45 - 21.45  
date 29 gennaio - 5, 12, 19, 26 febbraio - 5, 12, 19, 26 marzo 2019

## SEDE DEL CORSO

Conservatorio di Musica G. Verdi di Milano - Sala Coro

## ISCRIZIONI

Informazioni per l'iscrizione sul sito del Conservatorio di Milano alla pagina:  
<http://www.consmilano.it/it/agenda/agenda-eventi/corso-serale-di-mindfulness-i-incontro>  
per studenti e docenti del Conservatorio di Milano la partecipazione al Corso è gratuita  
quota di partecipazione per esterni € 150  
quota ridotta per studenti esterni € 100

## CREDITI FORMATIVI

Agli studenti del Conservatorio di Milano, partecipanti al corso, saranno riconosciuti CF 2  
validi per "Tecniche di consapevolezza corporea" o come attività a libera scelta.

## CONTATTI

Cinzia BARBAGELATA [cinzia.barbagelata@consmilano.it](mailto:cinzia.barbagelata@consmilano.it) +39 348 6713393

## INTRODUZIONE AL CORSO

**Mindfulness per Musicisti:** affrontare e ridurre lo stress con le pratiche di consapevolezza

SABATO 19 gennaio 2019 ore 14-17

presso Sala Coro del Conservatorio - ingresso per esterni € 25

<http://www.consmilano.it/it/agenda/agenda-eventi/far-musica-e-star-bene-2019-ii-incontro>



Conservatorio di Musica di  
MILANO

**Far musica e star bene**

a.a. 2018/2019

## MINDFULNESS E MUSICA

Fare musica implica un coinvolgimento totale di corpo, mente e cuore. Il lavoro continuativo di ricerca finalizzata al perseguimento di abilità e competenze nonché il confrontarsi con l'esibizione pubblica espongono il musicista all'accumulo di tensioni sia a livello fisico che psicologico ed emotivo. Questo corso invita ad osservare da vicino il disagio e le sue dinamiche prendendo in considerazione una modalità intima per farvi fronte: la consapevolezza.

## IL CORSO

**MBSR** ovvero Mindfulness Based Stress Reduction, è un programma scientifico per la riduzione dello stress basato su uno stato di "presenza mentale" e consapevolezza.

**Obiettivo:** risvegliare i sensi e attivare le risorse profonde di autocura, liberando le migliori energie.

Il protocollo MBSR nasce nel 1979 a opera di Jon Kabat-Zinn, presso l'Università del Massachusetts.

**Gli effetti della Mindfulness** sono oggi al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in ambiti clinici, sociali, educativi, lavorativi e legati alla cura della persona.

**La pratica della Mindfulness** aiuta a relazionarsi alle esperienze in modo armonioso e accudente di sé, con grande beneficio.

Il programma MBSR è adatto a tutti. Il partecipante è protagonista del percorso e ne determina il passo.

## A CHI SI RIVOLGE

Questo corso è principalmente rivolto ai **musicisti** ed è comunque adatto a chiunque sia interessato a conoscere la mindfulness. Il corso è quindi **aperto anche a non musicisti**.

## DOCENTE

**Cinzia Barbagelata**, istruttore MBSR, si diploma nel 2011 presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness, centro accreditato per il protocollo MBSR (procedura di J. Kabat-Zinn). Approfondisce la formazione con Corsi e Workshops di Mindfulness (Inquiry-R. Crane University of Bangor, Interpersonal Mindfulness - G.Kramer, F. Giommi AIM ecc.). Segue ritiri di meditazione e pratica Yoga (C. Conte, P. Tomatis).

Musicista, è violinista concertista e direttore. Fonda l'Aglaia Ensemble e l'Orchestra Arcantico. Registra per Stradivarius, Amadeus ecc.. Docente di Violino principale al Conservatorio di Milano, tiene anche corsi di Musica Antica. E' particolarmente interessata all'applicazione della Mindfulness in contesto didattico e della performance.

Conservatorio di Musica "G. Verdi"  
via Conservatorio, 12-20122 Milano  
02 762110 [www.consmilano.it](http://www.consmilano.it)