



DIPLOMA ACCADEMICO DI PRIMO LIVELLO

Settore artistico-disciplinare

TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Disciplina

CODD/07 Tecniche di consapevolezza corporea

Contenuti del corso

Il corso ha l'obiettivo di offrire all'allievo nuove prospettive di percezione di sé e di aumentare la consapevolezza del proprio corpo e del proprio atteggiamento mentale, in particolare in condizioni di stress legate all'esibizione in pubblico. Con questo percorso si desidera stimolare una maggior conoscenza delle dinamiche emotive per meglio amministrare le proprie performance in vista di esame e concerti.

Durante il corso si approfondiranno alcune tecniche legate all'acquisizione di maggiore consapevolezza e riduzione dello stress.

Alla conclusione del percorso si richiede all'allievo di dare prova di una acquisita maggior consapevolezza delle dinamiche emotive e di poter gestire una dimostrazione pratica che coinvolga i compagni di corso dove, con le tecniche apprese si favorisca la distensione e il rilassamento, indispensabile per ottenere la giusta lucidità durante l'esecuzione musicale.

Tipologia	Collettiva
Ore	12
Crediti formativi	2
Forma di verifica	Idoneità