

L'ASSOCIAZIONE CULTURALE FIDELIO  
PRESENTA:



## C# SEE SHARP

**LA GIOIA DELL'ARTE E L'ESPRESSIONE DEL SÉ**

Una palestra per le emozioni

*Un laboratorio per entrare in contatto con le nostre emozioni e  
le nostre energie creative*

Aperto a tutti gli studenti di ogni strumento e disciplina

Workshop a cura di **Gloria Campaner**

Le emozioni che proviamo sono il segno che stiamo vivendo, che siamo parte del mondo e in esso stiamo agendo, scegliendo, creando il nostro avvenire.

Le emozioni sono la traccia tangibile che l'esperienza lascia in noi. E sono anche ciò che spesso trascuriamo convinti che sono altri i piani di cui ci dobbiamo occupare nella vita, ovvero ciò che è più tangibile o visibile. Ma esse, benché intangibili, agiscono ed interagiscono con la nostra vita, le nostre scelte, i nostri successi o insuccessi. E per questo

è importante, quanto prima, essere in grado di riconoscerle, chiamarle per nome, accettarle e saperci convivere.

Vogliamo che nelle diverse realtà in cui ci troviamo (musicale, artistico, creativo, etc.) questo intangibile diventi metaforicamente visibile e accessibile. Faremo in modo che le emozioni diventino più familiari imparando ad utilizzarle a nostro favore per affrontare le sfide che la vita ci propone.

Questo laboratorio teorico-pratico è stato creato dalla pianista concertista Gloria Campaner ed arricchito negli anni dalla collaborazione di diversi specialisti e professionisti in vari campi come la filosofia, la psicologia, lo sport, il life coaching, lo yoga, il nutrizionismo, il teatro... con lo scopo di favorire un ambiente creativo che aiuti a comprendere le trasformazioni e connessioni con il mondo del SÉ e la gestione psicofisical dell'emotività.

La Palestra esperienziale che proponiamo è dunque un luogo in cui stare insieme, fare un'esperienza condivisa esercitandoci per e con noi stessi e allenando l'emotività proprio come ogni giorno alleniamo i muscoli del nostro corpo, all'interno di una squadra di colleghi/amici che ci permetterà di non sentirci mai più soli, ma in solido contatto rigenerativo con le proprie emozioni, i propri automatismi e le proprie risorse interiori.

Una sorta di dialogo e confronto con noi stessi e con il gruppo per approfondire tutto quello spettro di possibilità e potenzialità che ci appartengono ma che spesso non sappiamo alimentare per favorire al meglio il nostro percorso di crescita personale e/o artistico.

## STRUTTURA DEL CORSO

La prima parte del workshop è teorico-interattiva: un primo spazio di condivisione pragmatica e di ascolto, per iniziare a familiarizzare con concetti filosofici e psicologici che andremo a mettere in pratica nella seconda metà del laboratorio: quella degli esercizi emotivi veri e propri.

A seguire una parte più fisica in cui i partecipanti affronteranno una serie di esercizi legati alla percezione corporea, tecniche di embodiment, stretching, per una più corretta consapevolezza di sé, degli altri e dello spazio circostante.

A coronamento di questa immersione nella dimensione anfibia dell'emozione (che è allo stesso tempo fisica e mentale), ci occuperemo dei suoi aspetti più ancestrali, legati al nostro ritmo interiore più importante e rigenerativo: IL RESPIRO (Pranayama e altre pratiche respiratorie).

Il momento finale sarà dedicato alla condivisione di riflessioni, domande di gruppo e consigli bibliografici.

Durata totale: 3 ore circa

Ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi e di portarsi carta e penna per appunti e un tappetino yoga (oppure un asciugamano o coperta)

Il corso si terrà presso la SALA TIEPOLO 1 al CENTRO CONGRESSI KURSAAL in PIAZZA BRESCIA, JESOLO LIDO (VENEZIA)

- Sabato 1 Aprile 2023 dalle 15:00 alle 18:00
- Domenica 2 Aprile 2023 dalle 10:00 alle 13:00
- Domenica 2 Aprile 2023 dalle 15:00 alle 18:00

Info e prenotazioni:

+39 3345246790

+39 3396741360

[monteverdijesimo@gmail.com](mailto:monteverdijesimo@gmail.com)



**ASSOCIAZIONE  
CULTURALE  
FIDELIO**