

## "EFFETTO CORO"

*Esperienza corale a cappella*

### Coordinatore:

FRANCO NESTI

### Destinatari:

TUTTI. Questa esperienza NON richiederà ai partecipanti requisiti musicali specifici come la lettura della partitura come NON sono indispensabili precedenti esperienze corali

### Obiettivo:

formare un Collettivo di Persone volto a liberare, in completo benessere e naturalezza, l'energia vocale presente in ognuno di noi e capace di cantare senza l'ausilio di accompagnamento strumentale

### In ogni incontro

- verranno effettuati elementari esercizi di bioenergetica\* per instaurare e/o migliorare il controllo psico-fisico nel canto (sarà indispensabile partecipare muniti di un materassino). Attraverso l'apprendimento di tecniche per superare lo stress emotivo si potrà raggiungere più facilmente un livello di naturalezza e ampiezza nel canto e nel parlato ("presenza sonora")
- dal primo incontro faremo le nostre prime esperienze canore attraverso coinvolgenti canti di facile apprendimento.

### Durata:

Incontri settimanali di 2 ore da Ottobre a Maggio (con riferimento al calendario scolastico)

### Scheda tecnica:

- sala climatizzata in grado di accogliere circa 30 persone (che per alcuni esercizi preparatori al canto dovrebbero anche stendersi)
- un pianoforte o una tastiera

*\*Gli **esercizi di bioenergetica** permettono di entrare in contatto con le tensioni corporee, che troppo spesso limitano il nostro sentire e la nostra vitalità. Attraverso il **respiro**, il **movimento** e la **voce** gli esercizi di bioenergetica aiutano a sciogliere tensioni muscolari e a risvegliare l'energia bloccata aumentando vitalità, sensibilità e piacere in tutto il corpo. Tra i loro benefici: **Integrazione fra corpo e mente**; scaricano lo **stress** emotivo ma anche fisico (tensioni, irrigidimenti, ecc.); sciogliono ed alleviano le **tensioni** muscolari; **Liberano l'energia** bloccata e permettono il fluire delle emozioni; migliorano la profondità del **respiro** aumentandone la vitalità; rendono più fluido e spontaneo il movimento stabilizzando in modo naturale e corretto la propria **postura**.*