

Equilibrio, facilità, precisione

Due giorni di pratica Feldenkrais con
GIUSEPPE PEPICELLI

Quando dobbiamo fare qualcosa che non riusciamo a fare con facilità siamo costretti a impiegare più forza di quanta non ne sia necessaria. Questo ci porta a stancarci oltre misura, a perdere controllo e precisione nei movimenti, e alla lunga, talvolta, a sentire dolore o a perdere addirittura la possibilità di fare ciò che vogliamo.

Ridurre lo sforzo muscolare è una possibilità per recuperare un grado di organizzazione più efficace nel movimento e per superare i limiti abituali. Sviluppare un migliore senso dell'equilibrio ci permette di usare meno forza per spostarci nell'ambiente e dunque diventare più precisi nel realizzare le nostre intenzioni.

Praticheremo per due giorni lezioni di *Conoscersi attraverso il movimento* ideate da Moshe Feldenkrais (1904-1984) scienziato israeliano che in seguito ad un infortunio elaborò un metodo per la propria rieducazione e che viene oramai utilizzato in tutto il mondo da migliaia di persone come un efficacissimo approccio all'autoeducazione.

Il corso è aperto a tutti (non è necessario essere musicisti)

COSTI: 100 euro

per gli iscritti al corso di chitarra
Dalla Musica al Gesto: 70 .euro

Entro il 10 Luglio una preiscrizione andrà versata come per il corso (v. a fianco)

DATE e ORARI:

sabato 24 luglio 11.00-13.00 e 15.00-18.00
domenica 25 luglio 10.00-13.00 e 14.30-16.30

ALLOGGIO CONVENZIONATO:

Per gli iscritti entro il 20 giugno si garantisce il pernottamento nei bungalow del campeggio in camere doppie al costo di 45 euro giornalieri per la pensione completa.

OCCORRENTE: è necessario avere con se indumenti comodi da indossare (abiti quotidiani o una tuta da ginnastica), una coperta morbida per sdraiarsi a terra, calze che tengano caldo (si lavora senza scarpe).

Il Corso si svolgerà a Balzo di Montegalloy (AP). Si potrà alloggiare nella splendida cornice del Camping Vettore (www.campingvettore.it). È prevista una convenzione per la pensione completa con alloggi in stanze da 2-3 posti in bungalow al prezzo complessivo di 385 € per tutto il periodo. È anche prevista la possibilità di soggiornare per una parte del periodo, nel qual caso il costo giornaliero è di 45 €. **Tale convenzione sarà garantita solo per chi si iscrive entro il 20 Giugno. Successivamente, in caso di mancanza di ulteriori posti presso il camping, gli interessati provvederanno autonomamente alla propria sistemazione.**

Il costo del Corso "Dalla Musica al Gesto alla Musica" è di € 300 e comprende:

- 10 lezioni collettive Feldenkrais
- 3 lezioni individuali di chitarra o Metodo Feldenkrais
- 10 ore del corso collettivo *Idee per Improvvisare*, sulla chitarra d'accompagnamento tenuto da Luca Nobis

La preiscrizione di € 50 dovrà essere effettuata entro il 10 Luglio 2010 a mezzo bonifico bancario intestato a:

Il Cantiere della Musica

Causale: 'iscrizione corso di chitarra'
presso Credito Emiliano - CREDEM
sul c/c 352

Ag. di Monterotondo (Roma)
CODICE IBAN:

IT89 U030 3239 2400 1000 0000 352

La ricevuta del bonifico dovrà essere inviata via fax al n. 06 233215269 o via e-mail a:
cantieredellamusic@libero.it

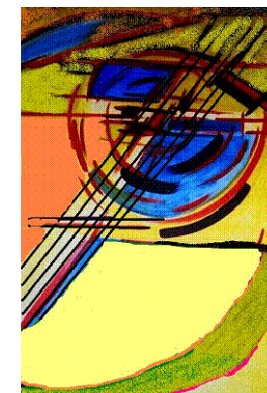
Informazioni

+39 347 8616217

+39 347 9084175

chitarramontegalloy@gmail.com

Il Cantiere della Musica
Monterotondo (Roma)



Dalla Musica
al Gesto
alla Musica

Arturo Tallini

Giuseppe Pepicelli

Balzo di Montegalloy (AP)
26 Luglio - 6 Agosto 2010

Chi siamo

Giuseppe Pepicelli

Mi piace suonare per gli amici, in pubblico e anche per me stesso; sono docente al Conservatorio Nicolini di Piacenza, dopo aver insegnato per molti anni in quelli di Potenza, Campobasso e Venezia. Al Nicolini, come già a Venezia, insegno anche il Metodo Feldenkrais nell'ambito di vari corsi di Tecniche di Consapevolezza Corporea.

Come insegnante Feldenkrais mi occupo di coloro che vogliono migliorare se stessi, musicisti e non. In questa veste ho insegnato in numerosi conservatori italiani, tra cui citerei Milano, Udine, Castelfranco Veneto e Pescara. Ho scritto di didattica e diversi miei scritti sono stati pubblicati dalla casa editrice EDT e dalle riviste "Amadeus", "Il Fronimo" e "Musica Domani".

Arturo Tallini

Ho vinto il 1° Premio al Concorso Internazionale di Alessandria 1987, il 3° premio al concorso Radio France di Parigi 1989 e la *Licence Supérieure de Concertiste* all'Ecole Normale de Musique di Parigi. Oltre a suonare, insegno chitarra al Conservatorio di Santa Cecilia di Roma. Ho suonato in tutta Europa e da un paio d'anni mi invitano anche negli Stati Uniti, dove ho tenuto masterclass nelle università americane.

Ho inciso molti dischi, l'ultimo dei quali, BLU, è stato molto apprezzato per l'intensità delle interpretazioni. Molti mi considerano un esperto nel campo della musica contemporanea per chitarra e in effetti su questo argomento sono spesso invitato a tenere masterclass e concerti nei conservatori italiani, in istituzioni pubbliche e private; inoltre ho pubblicato anche libri e articoli sull'argomento.

www.youtube.com/arturotallini
www.arturotallini.it
www.myspace.com/arturotallini



Il Corso

Abbiamo inventato questo corso per poter lavorare a modo nostro; per creare un ambiente dove imparare sia una cosa semplice e naturale, dove si possa studiare, ascoltare, ricevere una lezione, suonare da soli o con gli altri; in cui si possa praticare il metodo Feldenkrais, incontrare insegnanti ospiti che portano ogni volta qualcosa di diverso, conoscere altri studenti chitarristi con cui condividere esperienze e momenti di svago. E attraverso questo ambiente migliorare ogni giorno per poter tornare a casa ricchi di esperienze che ci nutrano per un intero anno. In quindici anni anche noi abbiamo imparato molte cose insieme ai nostri allievi.

Chiedete a chi ci è già stato.

Da quest'anno abbiamo deciso di introdurre una grande novità: far precedere il Corso da 2 giorni intensivi di Metodo Feldenkrais (v. retro).



Organizzazione del corso

Tutti i giorni:

- Una lezione collettiva Feldenkrais
- Lezioni individuali

Le lezioni con Giuseppe Pepicelli potranno essere sia di chitarra sia lezioni individuali Feldenkrais.

Contemporaneamente, e compreso nella quota di frequenza, si svolgerà il seminario

Idee per Improvvisare

tenuto da Luca Nobis per 10 ore complessive. Patterns, Groove e tutto ciò che serve per la chitarra d'accompagnamento e per l'improvvisazione.

Durante il corso si svolgeranno alcuni concerti:

- Un recital di Arturo Tallini, il 27 Luglio
- Un recital retribuito di due allievi scelti all'interno del corso

Il Cantiere della Musica
Monterotondo (Roma)

La Musica, tutti i giorni