



**5 E 6 NOVEMBRE 2022.
CASA DON GUANELLA, BARZA D'ISPRA.**

A tutta voce!

Tecniche ed esperienze per potenziare la tua vocalità.

Il nostro suono e le nostre abitudini vocali portano in se la memoria del nostro vissuto, tradotta in modelli di organizzazione fisica, spesso collegati ad aspetti più interiori di noi stessi. Metterli in evidenza per verificare che non ostacolino la giusta funzionalità e il posteriore sviluppo della nostra vocalità, è sempre un percorso vincente.

Da una parte perché questa indagine porta verso una nuova consapevolezza della relazione con noi stessi, con gli altri e con lo spazio. Dall'altra, perché permette l'ottimizzazione delle relazioni alla base del nostro gesto vocale, come possono essere per esempio la relazione tra regolazione laringea e presenza alla vibrazione, tra attività dell'orecchio e capacità di ascolto, tra disponibilità muscolare e calma mentale, o tra risonanza e connessione col sistema neurovegetativo.

Obiettivi del corso:

- Approfondire la conoscenza della propria voce, e quindi della propria tecnica vocale.
- Ricercare una migliore collaborazione corpo - voce
- Imparare ad utilizzare la presenza sensoriale come guida vocale.
- Sviluppare la capacità di ascolto, dentro e fuori del proprio sistema.
- Comprendere meglio la collaborazione delle diverse parti coinvolte nell'uso della voce.
- In generale, potenziare la propria vocalità in modo pratico e consapevole, mirando a organizzare un gesto sempre più sano, efficiente, liberatorio ed espressivo.

A chi si rivolge il corso?

A chiunque sia interessato a scoprire, esplorare, approfondire e migliorare il proprio potenziale vocale cantando o parlando.

Metodologia:

Il contenuto del corso si baserà sugli insegnamenti di tecnica tradizionale del canto, su nozioni basiche di Tai-chi, Pilates e Feldenkrais, e sugli insegnamenti di Fisiologia Vocale Applicata del Lichtenger Institut di Gisela Rohmert (Metodo Funzionale della voce®)

Con Anna Maria Garriga. www.annamariagarriga.com



**5 E 6 NOVEMBRE 2022.
CASA DON GUANELLA, BARZA D'ISPRA.**

**Sabato 14:30 - 19:00.
Domenica 09:30 - 18:00.**

Informazioni / iscrizioni:

Anna Maria Garriga

3891238877 / info@annamariagarriga.com

Oriana Brunello

oriana@angleriatours.it

Quota di partecipazione: 140€, comprensivi del costo sala e pause caffè.
Possibilità di prenotare il pasto della Domenica - €17.00 a persona.

Per chi intendesse **soggiornare** nella struttura durante il seminario, abbiamo concordato tariffe speciali in singola e doppia (tripla su richiesta) che includono anche i pasti:

CAMERA SINGOLA : € 90.00 a notte

CAMERA DOPPIA: € 70.00 a notte a persona

Le quote comprendono: cena del Sabato, pernottamento, prima colazione e pranzo della Domenica.

Eventuale pasto supplementare: € 17.00 a persona

*possibilità di condividere le camere con altri/e partecipanti

Necessario:

- Abbigliamento comodo, calze calde antiscivolo (o pantofole morbide), acqua.
- Tappetino di lavoro al suolo, coperta e cuscino.

Ulteriore materiale di lavoro sarà fornito durante il corso.

Per informazioni e iscrizioni:

Anna Maria Garriga. info@annamariagarriga.com /3891238877

Oriana Brunello. oriana@angleriatours.it

Il corso si terrà con un minimo di 10 allievi.