

CANTO DEL BENESSERE

Martedì 15:30-17:30

Costo: 30.00€



L'obiettivo primario degli incontri è di stare bene insieme con le proprie voci. Si tratta infatti di un percorso vocale distensivo e gioioso, oltre che evolutivo, nel corso del quale si apprendono le tecniche di base per l'impostazione della voce e per l'uso corretto del diaframma. Durante il primo incontro si proverà subito a percepire con le voci la vibrazione e l'armonia che si crea nell'ambiente, per comprendere quanto sia fondamentale essere non un individuo solo che si esprime con la propria voce, ma una sola voce. Le prime lezioni si svolgeranno in parte seduti, guardando brevi video illustrativi, e in parte in piedi, cantando. Si proverà a modulare individualmente una scala armonica di note per valutare il livello di intonazione; dopo il primo mese si canterà sempre in piedi. Durante i primi incontri si faranno esercizi di coppia alternati, per comprendere la potenza della vibrazione della propria voce. Ogni volta che si imparerà un brano musicale nuovo sarà fornito il materiale necessario per ripassarlo a casa. Non è necessario saper leggere la musica o avere conoscenze pregresse in ambito musicale in quanto gli spartiti sono creati con una grafica ad hoc, comprensibile a chiunque. Al termine del corso saranno acquisite le basi per introdursi al canto corale.

DOCENTE

Guido Andreoli inizia il suo percorso nel 2000 e, dopo una serie di esperienze evolutive personali, incontra l'insegnante argentino Albert Rabenstein, ideatore e costruttore delle campane tibetane armoniche, con cui sperimenta l'esperienza del massaggio sonoro armonico per trovare o mantenere la propria armonia e il proprio equilibrio. Negli anni successivi consegue vari diplomi: *Diploma di Massaggio Hot Stone e cristalli*, presso l'Istituto Riza di Torino, il *Diploma in Massaggio Sonoro con le Campane Tibetane Armoniche* presso il Centro de Terapia de Sonido y Estudios Armonicos di Reggio Emilia, il *Diploma in dinamiche tonali e ritmiche con uso della voce in Massaggio Sonoro Armonico*, il *Diploma con uso degli intervalli musicali in Massaggio Sonoro Armonico*. Dopo una pluriennale esperienza di insegnamento di Canto Armonico presso Uni-Crema, quest'anno ha deciso di ampliare la propria disponibilità verso l'Università del Ben-Essere condividendo la propria esperienza e le proprie conoscenze per migliorare il benessere individuale e di gruppo attraverso le vibrazioni e l'armonia delle voci.