

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

El pagament de la matrícula (20€ a descomptar del total) s'efectuarà a través de transferència bancària adjuntant el NOM DE L'ALUMNE i concepte del curs a:

“La Caixa” ES83 2100 3304 0622 0007 9739

La resta de pagament es farà efectiva la setmana abans de l'inici del curs per transferència bancària o en efectiu el primer dia del curs.

NOM
COGNOMS
DATA NAIXEMENT
EMAIL
TELÈFON MÒBIL
ON ESTUDIES?
QUIN INSTRUMENT TOQUES?

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

o Les classes s'impartiran a:

“L'Escola de Música de Barcelona” C/ Mallorca 330, principal 1a.

o Enviar la butlleta d'inscripció degudament complimentada i el resguard de la transferència a:

info@escolamusicabarcelona.com.

Rebreu resposta amb l'acceptació al curs.

o Per a qualsevol informació addicional podeu trucar a la secretaria de l'Escola: TEL: 93 207 58 18 o enviar un correu electrònic.

QUOTES:

Alumne actiu:

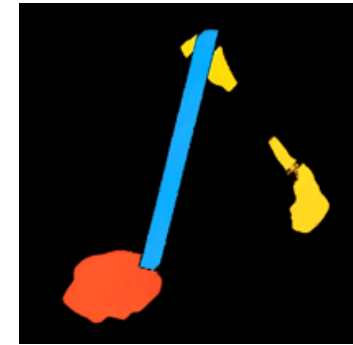
6 sessions (12h) amb grup i 6 sessions (45min) individuals 450€

Sessió individual extra (30min)..... 37€

Sessió individual extra (45min)..... 50€

Alumne oient:

Assistència als Tallers sobre un tema rellevant 25€



Tècnica Alexander i atenció plena per a músics

PROFESSORA:
MIREIA MORA

**14-28 Octubre, 11-25 Novembre i
9-16 Desembre**

L'Escola de Música de Barcelona
C/Mallorca 330 pral 1ª

info@escolamusicabarcelona.com www.escolamusicabarcelona.com

Tècnica Alexander i atenció plena per a músics

El curs consistirà en classes en grup reduït els divendres de 16 a 18h amb una regularitat quinzenal i dos sessions individuals de tècnica Alexander al mes per a cada alumne.

Està adreçat a músics intèrprets i pedagogs (instrumentistes, cantants, directors de cor o orquestra) de qualsevol àmbit (clàssic, jazz, tradicional, modern, flamenc, musicoteràpia) que vulguin aprendre la tècnica Alexander aplicada a l'activitat com a músic i aprofundir segons les pròpies necessitats individuals.

El curs consta de:

Part A – Classe en grup quinzenal amb un mínim de 6 i un màxim de 12 alumnes. Els divendres de 16:00 a 18:00h

Part B – Classe individual quinzenal de 45 minuts.
(horari a determinar amb la professora i l'alumne)

Part C – Seguiment i suport on-line de la professora
(grup tancat d'alumnes i professora)

Part D – Concerts per explorar el que s'ha après en situació d'interpretar i comunicar amb públic (dins l'horari de les classes en grup o apart)

Opcional:

Part E – Classes individuals extres de 30 minuts o 45 minuts.

Part F - Classe sobre un tema rellevant oberta a oients

Pels participants al curs sencer (3 trimestres) se'ls donarà un certificat d'hores de formació de Tècnica Alexander. En cap cas qualifica a l'alumne a donar classes com a professor de Tècnica Alexander.

Inscripció:

Com alumne regular (Part A,B,C,D i F): 450€/trimestre

Com alumne regular (Part E): 37€/sessió 30 min i 50€/sessió de 45 min

Com alumne oient (Part F): 25€/taller

Mireia Mora Griso és professora titulada de tècnica Alexander (The Constructive Teaching Center, Ltd. Londres, 1996) i compta amb el títol superior de violí concertista i de pedagogia de l'instrument (Richard Strauss Konservatorium, Munich, 1993). A part de la tècnica Alexander ha explorat altres tècniques d'atenció plena com la meditació, t'ai chi, kastuchen i reiki. Com a músic ha exercit com a violinista, violaista, cantant, dirigint cors i orquestres, tocant en altres àmbits com el de musica llatina i actualment viu la música a través de l'improvització.

Ha estat ensenyant la T. Alexander especialitzada en músics durant els últims vint anys, impartint cursos i conferències a diversos conservatoris i universitats, i des de 2003 com a professora a l'Escola Superior de Música de Catalunya. Ha publicat varis articles en revistes especialitzades en músics, així com una recerca sobre l'aplicació de la T. Alexander com a prevenció de trastorns musculoesquelètics (2011) i el llibre Canviar hàbits i prevenir trastorns musculoesquelètics. Introducció a la T. Alexander aplicada a l'àmbit laboral (2012).

La seva trajectòria com a músic i pedagoga l'ha fet reflexionar i experimentar la relació entre el que el músic vol expressar amb el so i el que realment sona, posant l'èmfasi en el medi a través del qual això és possible: l'ús del propi cos i ment. A les classes acompanya al músic a posar consciència en l'ús que fa de si mateix en les seves activitats habituals, explorant com estar més lliure, creatiu i comunicatiu a l'hora d'interpretar, així com per a permetre desplegar el propi talent i gaudir del crear música en escena. Aquest mateix procés de posar consciència, inclou aprendre a respectar i usar el cos tal i com està dissenyat per a funcionar de forma eficient, sana i lliure per a prevenir i recuperar lesions del músic.

A causa de l'estrès i la força de l'hàbit, creem tensions que interfereixen en els nostres mecanismes naturals. La Tècnica Alexander és un mètode pràctic de reeducació psico-corporal desenvolupat per F.M. Alexander (1869-1955), que ens ensenya a ser més conscients de l'ús del nostre cos i ment, de manera que puguem prevenir tensions innecessàries, millorar la coordinació, la fluïdesa del moviment, l'equilibri, la respiració, la consciència d'un mateix, l'atenció i l'eficàcia en les activitats que fem, tot recobrant un ús corporal i mental més lliure i efectiu.