

## *Musica e Musicoterapia*

*Conduce:* Augusta Bassi Nazzaro

La musica esprime e provoca emozioni grazie alla sua universalità.

La musica è sempre percepita, ed il suo messaggio è sistematicamente decodificato dal cervello coscientemente o incoscientemente.

Ad essa, sin dall'antichità è stato riconosciuto un potere terapeutico suggestivo, socializzante ed affettivo.

Oggi anche la letteratura medico-scientifica internazionale dimostra l'efficacia della musica come terapia complementare in diverse patologie, nel ridurre l'ansia, migliorare la comunicazione e la concentrazione, ridurre l'angoscia e migliorare la qualità della vita.

Anche Aristotele ammetteva l'utilità di ogni tipo di musica, anche quella che invece di rasserenare perturbava gli animi, in quanto anche essa avrebbe potuto avere sugli uomini un effetto catartico e di purificazione delle emozioni.

- ascolto guidato di musiche dal mondo
- utilizzo di strumenti musicali e di oggetti sonori
- momenti di rilassamento

## *Percorso di armonizzazione corporea*

*Conduce:* Lorenzo Pierobon

- respirazione guidata
- tecniche di visualizzazione
- uso della voce a scopo terapeutico

La respirazione sarà di supporto alle tecniche immaginative.

La voce permetterà di far entrare il suono sotto forma di vibrazione.

Usare la voce nel canto, significa far vibrare tutto il nostro corpo perché è il nostro personalissimo strumento musicale.

La scoperta della nostra capacità di creare e di riequilibrare aiuta a ritrovare la spontaneità dell'espressione, a migliorare l'impostazione vocale anche nel parlato e quindi incrementare il livello di comunicazione e benessere.

## *Il Corpo e la Terra*

Alla scoperta del proprio potenziale creativo

*Conduce:* Piermaria Rubatto

**Il laboratorio di argilla** si propone di ripercorrere le tappe del processo creativo. E' un luogo in cui si viene non tanto per imparare o approfondire delle tecniche, ma per vivere un percorso di apertura che consente di arrivare al cuore della propria creatività. Il contatto con la propria sorgente creativa è rigenerante: stimola la vitalità, risveglia la gioia, pacifica, dà benessere.

Con la terra tra le mani, ognuno potrà trovare una soddisfacente via di espressione personale, scoprendo il piacere di dare vita e veder nascere, di giocare, di trasformare, di fare spazio, diventando più libero e leggero.

In questo processo di trasformazione, il corpo dialoga con la terra ed è una sorta di cassa di risonanza: se ascoltiamo, possiamo percepire la sua saggezza profonda e le sue risposte per il nostro cammino di vita.

L'espressione con l'argilla sarà accompagnata da esercizi di percezione del proprio corpo attraverso il movimento e la danza.

*La riscoperta della propria creatività e la riscoperta del piacere, saranno i fili conduttori di questi incontri.*

Ai laboratori sono invitati a partecipare i pazienti accompagnati da un familiare o da un amico.

**16 - 17 dicembre 2006**

**20 - 21 gennaio 2007**

**24 - 25 febbraio 2007**

**24-25 marzo 2007**

**sabato dalle 9 alle 18**

**domenica dalle 9 alle 12**

E' possibile iscriverci a tutti gli incontri oppure anche solo ad un incontro.

Si consiglia abbigliamento comodo.

Per iscriversi:

- telefonare al 329.297.27.01  
oppure
- inviare una mail: [info@officinartis.org](mailto:info@officinartis.org)

o f f i c i n a r t i s

**C.I.R.M.A.C.**

Centro Italiano di Risveglio Musicale A. Carrè

***RI-EQUILIBRIO E BENESSERE***



**Ospedale San Giovanni Antica Sede  
Via San Massimo 24  
Torino**

***Riservato ai pazienti ed ai  
loro familiari o amici***