

LA GIOIA DELL'ARTE E L'ESPRESSIONE DEL SÉ

Una palestra per le emozioni.

Una riconnessione con la nostra Anima

Un laboratorio inter-disciplinare per entrare in contatto con le nostre energie generative e l'area delle possibilità

workshop interattivo-esperienziale a cura di Gloria Campaner e Vivilla Zampini

aperto a tutti gli studenti di ogni strumento e disciplina del Conservatorio Cherubini di Firenze

sede del corso: Sala del Buonomore Pietro Grossi, presso il Conservatorio Cherubini Firenze

mail per l'iscrizione: produzione@consfi.it

max 20 partecipanti per edizione

Finalità del corso

Le emozioni che proviamo sono il segno che stiamo vivendo, che siamo parte del mondo e in esso stiamo agendo, scegliendo, creando il nostro avvenire.

Le emozioni sono la traccia tangibile che l'esperienza lascia in noi. E sono anche ciò che spesso, troppo spesso, trascuriamo convinti che sono altri i piani di cui ci dobbiamo occupare nella vita: il tangibile.

Ma esse, benché intangibili, agiscono ed interagiscono con la nostra vita, le nostre scelte, i nostri successi o insuccessi. E per questo è importante riconoscerle e chiamarle per nome.

Vogliamo che nelle diverse realtà in cui ci troviamo (musicale, artistico, creativo, etc.) questo intangibile diventi metaforicamente tangibile come lo è realmente in ciò che otteniamo nel nostro percorso di vita. All'interno del laboratorio esperienziale, faremo in modo che esse diventino più familiari imparando ad utilizzarle a nostro favore per affrontare le sfide che la vita ci propone.

La 'palestra esperienziale' che proponiamo è dunque il luogo in cui stare insieme, fare un'esperienza condivisa esercitandosi per e con noi stessi guidati da un team di professionisti che, all'interno di una squadra di colleghi, permetterà a ciascuno un contatto generativo con le proprie emozioni, i propri automatismi e le proprie risorse interiori.

Una sorta di 'dialogo' e confronto con noi stessi per approfondire tutto quello spettro di possibilità e potenzialità che ci appartengono ma che spesso non sappiamo alimentare a favore di noi stessi e del nostro percorso di crescita.

Questo laboratorio teorico-pratico è stato creato da Gloria Campaner ed arricchito negli anni dalla collaborazione con Vivilla Zampini, Psicologo, Trainer e Coach che insieme ad altri professionisti, esperti in ambiti differenti e complementari, ha lo scopo di favorire un 'ambiente creativo ed esperienziale' che aiuti a comprendere le trasformazioni e le connessioni con il mondo del SÉ e la gestione psicofisica dell'emotività.

In ogni percorso progettato dal team Campaner-Zampini vengono coinvolti professionisti specifici per favorire l'approfondimento di tematiche 'ad hoc'; in questo caso vi sarà il prezioso contributo di Ilaria Gaspari, nella veste di scrittrice e filosofa, per una chiusura 'di getto', 'con se stessi'.

Struttura del corso

- **H11.00** La prima parte del workshop è teorico-interattiva: un primo spazio di condivisione pragmatica e di ascolto, per iniziare a familiarizzare con concetti filosofici e psicologici che andremo a mettere in pratica nella seconda metà del laboratorio: quella degli esercizi emotivi veri e propri. (Durata: 2 ore circa)
- **H13.00** Seguirà una parte più olistica e fisica in cui i partecipanti, sotto la guida di Gloria, affronteranno una serie di esercizi legati al corpo e al respiro, alla percezione di sé, degli altri e dello spazio (Durata: 1 ora circa)
- **H 14.00** pausa pranzo (Durata: 1 ora circa)
- **H 15.00** Guidati da Vivilla, vi sarà un'introduzione interattiva sul concetto di ri-connessione e centratura con sé stessi (Mission-Identità-Valori secondo il modello dei Livelli Neurologici di R.Dilts) al fine di far emergere le colonne portanti delle nostre convinzioni limitanti e potenzianti. Inizierà così un viaggio all'interno dei diversi livelli del SÉ. Un viaggio di centratura, consapevolezza ed evoluzione personale.
Concluderemo con attività individuali ed in sottogruppo per mettere in campo quanto appreso nella parte teorico-interattiva. (Durata: 2 ore circa)
- **H 17.00** A coronamento di quest'immersione nella dimensione anfibia dell'emozione (che è allo stesso tempo fisica e mentale), ci occuperemo dei suoi aspetti più narrativi, e del legame fra emozioni e racconto di sé.
Ai partecipanti, sotto la guida di Ilaria, verrà chiesto di scrivere - a mano, di getto - una lettera a sé stessi. (Durata: 1 ora circa).
- **H 18.00** Il congedo finale sarà dedicato alla condivisione di riflessioni, feedback, domande di gruppo e consigli bibliografici.

Sarà per noi un piacere ed un onore essere veicolo e strumento per lavorare con e per sé stessi con gioia gratitudine ed accoglienza reciproca. "In un anno dove il mondo si è capovolto, noi vogliamo partire da questo capovolgimento per imparare a stare in piedi con più resilienza, consapevolezza e forza interiore".

Il Team

Gloria Campaner



Veneta, classe 1986, Gloria Campaner ha iniziato a suonare il pianoforte a 4 anni e da allora non si è più fermata, conquistando il podio di alcuni tra i più prestigiosi concorsi tra Europa e America e calcando i principali palcoscenici come il Parco della Musica di Roma, la Carnegie Hall di New York, la Kioi Hall di Tokyo e l'Arena di Verona. Considerata una delle musiciste più versatili e trasversali della sua generazione, ha registrato per RAI, BBC, Sky, RSI e per le etichette EMI e Warner Classics. Tiene regolarmente corsi, seminari e workshop in università e accademie in tutto il mondo.

Vivilla Zampini



Fiorentina, classe 1979, Vivilla Zampini è Psicologa, specializzata in Psicologia del Lavoro e Organizzazioni, e MindsetMaps International Licensee for Italy. Opera come Consulente, Trainer e Coach da oltre 20 anni in realtà pubbliche e private del panorama nazionale ed internazionale. Fondatrice di innovativi 'Progetti di rete', connette mondi differenti, come Sociale, Istituzioni ed Impresa, con un'unica finalità: favorire lo sviluppo di un'economia etica e sostenibile per/con le nuove generazioni. Per tali progetti è spesso ospite in trasmissioni radio e TV per divulgarne Mission e Valori.

Ilaria Gaspari



Ilaria Gaspari, nata a Milano e trasferitasi per studi a Pisa e Parigi, vive adesso a Roma, dove scrive, collabora con diverse testate giornalistiche fra cui 7 e Domani, e tiene corsi e laboratori di scrittura alla Scuola Holden e alla Scuola Omero. Nel 2015 è uscito il suo primo romanzo, "Etica dell'acquario", seguito da "Ragioni e sentimenti. L'amore preso con filosofia" seguito da "Lezioni di felicità. Esercizi filosofici per il buon uso della vita", cronaca di un esperimento di applicazione pratica della filosofia antica, in corso di traduzione in diversi Paesi. Nel 2021 pubblica "Vita segreta delle emozioni" (Einaudi).