



LABORATORIO di TRAINING
per l'abbattimento dello stress
da pubblica performance

Docente MIRIAM SADUN

Corso collettivo di rilassamento, meditazione e respirazioni yoga, aperto a musicisti e a chiunque sia interessato. Trae spunto dal lavoro esperienziale con moderne discipline per l'abbattimento dello stress da pubblica performance (Yoga, Eutonia, Tecnica Alexander, meditazione, ecc.). Le finalità sono: la possibilità di migliorare la gestione dell'emozione/concentrazione e raggiungere una migliore consapevolezza corporea.

REGOLAMENTO

La partecipazione è aperta a tutti i musicisti e a chiunque sia interessato, senza limiti di età.

Il Laboratorio di Training si svolge dal 19 al 22 luglio 2022.

È fissato il numero massimo di 12 Allievi.

Sono previsti 4 incontri di 45 minuti ciascuno, in orario da concordare con il Docente.

Il costo del Laboratorio è di € 35 per gli Allievi delle Master Class e di € 45 per gli esterni.

Termine ultimo per l'iscrizione il 12 luglio 2022.

Il materiale richiesto per partecipare sarà comunicato con largo anticipo dal Docente.

La Master Class si svolge presso i locali della Parrocchia di S. Maria a Coverciano, in via Domenico M. Manni n. 85, a Firenze.

Per partecipare sarà obbligatoria la mascherina, la sanificazione delle mani e il distanziamento.

• **SOGGIORNO E PASTI**

Le spese di soggiorno e le relative prenotazioni sono ad esclusivo carico dei partecipanti. Per il soggiorno, AFPA propone le seguenti strutture:

Casa per Ferie Madonna del Rosario - via Capo di Mondo, 44 Firenze, tel. 055 679621

Casa per Ferie Istituto Salesiano - via del Ghirlandaio, 40 Firenze, tel. 055 62300

I costi a notte vanno da 40 a 50 € con prima colazione.

Per i pasti saranno comunicati i locali nelle vicinanze della sede del Laboratorio e degli alloggi.

• **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione è riservata ai Soci di AFPA; la quota associativa e la tassa di iscrizione al Laboratorio è di € 20 totali (già assolta per gli iscritti a un altro Corso).

L'iscrizione avviene utilizzando il modulo disponibile sulla pagina di **AFPA Didattica** su FB, oppure può essere richiesto per email a afpa.firenze@gmail.com.

Per l'iscrizione al laboratorio è necessario il pagamento anticipato tramite bonifico bancario del totale, più l'eventuale tassa d'iscrizione di € 20.

Affinché l'iscrizione sia valida è necessario inviare per email:

- il modulo con i dati personali richiesti
- modulo di iscrizione ad AFPA
- copia del bonifico del totale del costo del seminario:
Iban IT68 C033 5901 6001 0000 0160 591

Per i minori l'iscrizione e la domanda dovranno essere firmate da un genitore. Seguirà e-mail di conferma dell'iscrizione a Socio e alla Master Class.

PER INFORMAZIONI:

cell. 328 0604 968, e-mail afpa.firenze@gmail.com

MODULO PER L'ISCRIZIONE AL SEMINARIO

I campi contrassegnati con * sono obbligatori.

(Cognome e nome*): _____
nato/a a*: _____ (____) il* ____/____/____
residente in*: _____ (Provincia __) in Via/Piazza* _____
nr. _____, cellulare* _____ telefono fisso: _____
Codice Fiscale*: _____

CHIEDE

di essere iscritto al Seminario come Allievo.

Per i minori

Il sottoscritto (padre/madre, cognome e nome*): _____
nato/a a*: _____ (____) il* ____/____/____
residente* a: _____ (Provincia __) in Via/Piazza* _____
nr.* _____, cellulare* _____ telefono fisso: _____
Documento di riconoscimento*: tipo _____ n.* _____
E-mail*: _____

CHIEDE

l'iscrizione del minore al Seminario come Allievo.

Allego bonifico di €..... che mi sarà rimborsato in caso la Master Class non venga effettuata.
Iscrivendomi al Seminario accetto il regolamento in tutte le sue parti.

Data, luogo _____

Firma _____

Diritti dell'interessato. Nella qualità di interessato, mi sono garantiti tutti i diritti specificati all'art. 15 GDPR, tra cui il diritto all'accesso, rettifica, cancellazione, limitazione e opposizione al trattamento dei dati, di revocare il consenso (ove prestato) al trattamento (senza pregiudizio per la liceità del trattamento basata sul consenso acquisito prima della revoca), di proporre reclamo al Garante per la Protezione dei dati personali.

L'esercizio dei diritti può essere esercitato mediante comunicazione scritta da inviare alla e-mail afpa.firenze@gmail.com o mediante lettera raccomandata a/r presso la sede dell'Associazione.

Il sottoscritto accetta che eventuali riprese audio/video siano usate ad uso esclusivo per la promozione delle attività dell'Associazione.

Titolare del trattamento è l'associazione "Accademia Fiorentina Pro Arte", con sede a Firenze in via V. da Bisticci n. 15, e-mail afpa.firenze@gmail.com.

Accademia Fiorentina PRO ARTE

via V. da Bisticci n.15
50135 - Firenze
afpa.firenze@gmail.com