

SABATO 29 FEBBRAIO Ore 10.30

# Yoga del Suono VIAGGIO AL CENTRO DEL CORPO attraverso la Vibrazione

Incontro di 2 ore rivolto a imparare a percepire e liberare la  
vibrazione della propria voce nel corpo

**A chi è dedicato?** A chiunque voglia approfondire il contatto tra voce e corpo e gli effetti benefici della vibrazione vocale e del respiro sugli stati tensivi muscolari e psico-fisici (ansia e stress).

**Da chi è condotto?** Da Amanda Tosoni, insegnante di canto, tecnica e fisiologia vocale, musicoterapia- vedi biografia in fondo.

## PROGRAMMA DEL LABORATORIO

- ❖ Lavoreremo coordinando voce, respiro, postura, percependo il corpo in fonazione sia in posizione statica che in movimento. Impareremo a percepire la vibrazione nel nostro corpo e in quello dei compagni di corso, attraverso il canto.
- ❖ Impareremo l'importanza del risveglio dell'orecchio (attraverso l'utilizzo di percussioni e campane tibetane), fondamentale nel cammino verso l'autoregolazione del processo fonatorio.
- ❖ Impareremo a far vibrare la voce nell'addome, nel petto e nella testa intonando il mantra **OM**, per cogliere gli effetti benefici della vibrazione sul nostro stato fisico e psico-emotivo, e sulla comunicazione verbale utilizzando la respirazione in 4 tempi (una delle tecniche base del pranayama). Intoneremo un canto corale per percepire la nostra vibrazione interna e quella delle voci che ci circondano.



## Amanda Tosoni



Il laboratorio è ideato e condotto da Amanda Tosoni. Da 18 anni cantante di stile Blues, Soul e da 13 anni insegnante di tecnica vocale a Milano e presso la Fondazione Civica Scuola di Musica e Danza, Desio (MB). Tieneworkshop regolarmente in nord Italia e ne ha condotti diversi all'estero (in particolare in Africa, presso alcuni Music College di Harare, su invito dell'Ambasciata Italiana in Zimbabwe e ad Haiti). In aggiunta ai molti studi di differenti tecniche vocali (Voicecraft, Speech Level Singing..) e approfondimenti logopedici (Dott. S. Magnani, F.Fussi, A. Capovilla) e posturali (Metodo Raggi®), da 7 anni studia e pratica il metodo Lichtenberger®, metodo di Fisiologia applicata alla voce parlata e cantata di G. Romhert, conseguendo presso l'istituto Lichtenberger(Germania) il diploma di formazione. Ha conseguito il diploma di Musicoterapia in Nada Yoga tenuto da R. Misto, strumentista e studioso di musica indiana, musicoterapeuta collaboratore del Prof. VemuMukunda. Di recente sta approfondendo metodi di improvvisazione vocale, circlesong e canto armonico.

ASD ARTE E CORPO Viale Liguria 31, Burolo [info@larcocentrosportivo.it](mailto:info@larcocentrosportivo.it)

0125676302 Cell. 3756172372

