



Conservatorio di Musica  
«Lucio Campiani» - Mantova

Vecchi & Tonelli  
Conservatorio di Musica



LATOUMANO



La Palestra delle Emozioni

Summer Weekend Retreat

# Summer Weekend Retreat

## LA PALESTRA DELLE EMOZIONI

### WORKSHOP PER MUSICISTI E PERFORMER

19-20 LUGLIO

VILLA EMMA, CASTELLUCCHIO (MANTOVA)

**La Palestra delle Emozioni** è un percorso formativo innovativo per imparare a gestire paure, ansie e insicurezze comuni a chi si appresta a salire su un palcoscenico o ad affrontare una qualunque performance pubblica.

A cura di **Gloria Campaner**, pianista, performing coach e fondatrice del metodo C#SeeSharp.

Il 19-20 Luglio si svolgerà a Villa Emma, Castellucchio (Mantova) il **Summer Weekend Retreat**, ovvero la palestra delle emozioni in versione full immersion di due giorni, anche con spettacoli e speech serali. Ospite d'onore: **Beppe Vessicchio**.

🎓 **Gratuito** per giovani musicisti e performer e studenti di tutti i conservatori italiani.

🎫 Aperto, fino a esaurimento posti, anche agli studenti di ogni ordine e grado a partire dalle scuole superiori.

**Info:** [infoproben@vecchitonelli.it](mailto:infoproben@vecchitonelli.it)

[Iscriviti qui](#)

# DAY 1: 19 Luglio

- **11-13:** C#SEE SHARP LAB con Gloria Campaner. Un laboratorio teorico-pratico per entrare in contatto con le nostre energie creative e imparare a gestire al meglio le emozioni in preparazione di una performance
- **13-13:30:** Riflessioni di psicofisiologia con Cristina Majocchi
- **13:30-15:** Pic-nic nel parco
- **15-18:** Laboratorio di canto armonico e musicoterapia vocale con Lorenzo Pierobon
- **18:30-19:** *L'esperienza del silenzio.* Meditazione e pranayama con Francesco De Nigris
- **19-20:** Sound healing e bagno di gong con Maria Ausilia di Falco e Caterina Caizzone

## DAY 2: 20 Luglio

- **9-10:** *Risveglio insieme* con Francesco De Nigris . Un'ora di esercizi di matrice occidentale e orientale per risvegliare corpo, mente, articolazioni e respiro.
- **10-11:** Breakfast together
- **11-13:30:** Rigidità, morbidezza e conoscenza di sé. Corpo e mente a confronto con Stefano Massari e Andrea Zanforlin
- **13:30 -14:30:** Pic-nic nel parco
- **14:30-15:30:** *Mirroring creative lab* e l'importanza della ricerca artistica con Giusy Caruso
- **15:30 -17:30:** *Lo spartito del corpo e della relazione* con Daniele Rinero
- **17:45 -19:** *Gyrokinesis* con Laura Catrani

## 20 Luglio ore 20:30 - Final Party

LA GIOIA DELL'ARTE. Serata conclusiva aperta al pubblico con parole, musica e aperitivo con ospite d'onore **Beppe Vessicchio** e con la partecipazione musicale dei docenti della PALESTRA DELLE EMOZIONI e del pianista e direttore del Conservatorio di Modena **Giuseppe Fausto Modugno**.

# Docenti:

**Gloria Campaner**, pianista di fama internazionale, ha trasformato la sua straordinaria carriera concertistica - dai successi alla Carnegie Hall alle collaborazioni con le maggiori case discografiche e orchestre mondiali - in una missione educativa rivoluzionaria.

Nel 2018 crea C#See Sharp, il laboratorio per giovani musicisti che utilizza il gioco di parole tra C# (do diesis) e "see sharp" (vedere chiaramente) per simboleggiare l'obiettivo: aiutare i performer a superare lo stress psico-fisico attraverso una visione più lucida delle proprie sfide.

C#See Sharp ha raggiunto migliaia di studenti globalmente, dal Royal College of Music di Stoccolma alla Nelson Mandela University, dall'AfiA Academy di Tokyo alle università californiane. Il workshop combina teoria ed esercizi interattivi guidati dai motti "Express your Creativity, Fight your Fright, Focus your Emotions!"



**Stefano Massari**, mental coach, ha studiato coaching umanistico presso la Scuola Italiana di Life & Corporate Coaching, specializzandosi poi con particolare focus sugli adolescenti e le loro dinamiche relazionali con genitori e ambiente scolastico.

La sua esperienza ventennale nel mondo aziendale spazia dalla selezione e sviluppo del personale alla comunicazione, ricoprendo ruoli sia manageriali che creativi.

Attualmente si dedica con particolare passione al Life Coaching e soprattutto allo Sport Coaching, seguendo atleti professionisti e semi-professionisti in discipline diverse: tennis, canottaggio, tuffi, pattinaggio artistico, calcio, pugilato, danza, atletica leggera e tiro a segno.

La sua filosofia professionale si basa sulla convinzione che la crescita dell'atleta e quella della persona debbano procedere di pari passo, creando un approccio olistico che integra performance sportiva e sviluppo personale.



**Laura Catrani** è una soprano italiana riconosciuta dalla critica come interprete magistrale del repertorio contemporaneo e novecentesco, con una formazione completa che unisce canto, recitazione e danza.

Ha debuttato in prime mondiali di opere contemporanee nei teatri più prestigiosi (La Scala, Teatro Regio di Torino, Maggio Musicale Fiorentino).

Laura è un'insegnante autorizzata del metodo GYROKINESIS®, una disciplina che coinvolge tutto il corpo attraverso sequenze ritmiche e fluide, aprendo i canali energetici e creando forza funzionale.



**Daniele Rinero**, Organista, Psicologo e Psicoterapeuta, si è diplomato nel 2010 in Organo e Composizione Organistica al Conservatorio "G.F. Ghedini" di Cuneo. Ha partecipato alle Masterclass di perfezionamento con Ewald Kooiman, Otto Maria Krämer e Oliver Latry.

Si è laureato in Psicologia nel 2011 e specializzato in Psicoterapia Cognitiva nel 2016 con il massimo dei voti e la lode.

Lavora come formatore e consulente dei musicisti presso l'Opera Munifica Istruzione (OMI) e il Conservatorio di Torino e come Psicoterapeuta nel privato presso gli studi di Saluzzo, Torino e Roma.



**Lorenzo Pierobon** è musicoterapeuta, formatore e cantante specializzato nell'uso del canto armonico.

Si dedica all'utilizzo della voce in tutte le sue modalità espressive in particolare alla improvvisazione informale, inoltre si occupa dei risvolti terapeutici e creativi della voce, del canto armonico e della terapia vibrazionale con gli armonici attraverso il metodo Vocal Harmonics in Motion ® (VHM) e Voice healing.

Considerato un cantante "atipico", esplora la voce in tutte le sue modalità espressive. Ha all'attivo diversi CD di musica ambient e sperimentale, performances, concerti e spettacoli teatrali che lo hanno visto impegnato come solista, in gruppo e spesso in interazione con altre forme d'arte: danza, teatro, video, musica contemporanea e sperimentale. E' autore del libro "Suoni dell'anima. L'essenza nascosta della voce" (Edizioni Minerva). studi di Saluzzo, Torino e Roma.



**Andrea Zanforlin** è attore e teatroterapeuta.

Nato a Rovigo, si diploma alla "Accademia di Teatro di Venezia Giovanni Poli" e alla "Scuola Nazionale di Teatroterapia".

Lavora fin da subito con importanti registi italiani per il teatro e la pubblicità. Nel sociale lavora per l' Asl come teatroterapeuta a favore di soggetti portatori di disabilità, nelle scuole per progetti di inclusione ed in situazioni di rischio di abbandono scolastico.

Come regista produce spettacoli per ragazzi.



**Cristina Majocchi**, musicista, musicoterapeuta e psicologa, da anni si dedica alla ricerca sulla didattica della pratica musicale.

È docente di Teoria, Ritmica e Percezione Musicale presso il Conservatorio "Lucio Campiani" di Mantova, dove dal 2016 tiene il corso di Psicofisiologia dell'esecuzione musicale, focalizzato sul benessere psicofisico del musicista.



**Giusy Caruso** è pianista concertista e artista ricercatrice italiana residente a Bruxelles. Svolge un'intensa attività concertistica che la vede protagonista di esibizioni in prestigiose sale d'Europa, Asia, Russia e USA e America del Sud, partecipando anche a programmi radiofonici e televisivi.

Rinomata interprete del repertorio musicale contemporaneo, ha inciso CD per Centaur Records (USA), Halidon Music, Tactus, Da Vinci Classic che hanno ricevuto consensi di critica in tutto il mondo. Concertista pluripremiata, ha conseguito il PhD in Music Performance alla School of Arts of Ghent [BE] nel 2018 e attualmente ricopre l'incarico di docente di analisi della performance e di direttore del gruppo di ricerca CREATION al Royal Conservatoire Antwerp [BE]

Nel 2022 ha pubblicato il primo testo in lingua italiana sulla Ricerca Artistica Musicale, per la Libreria Musicale Italiana



**Francesco De Nigris** è un maestro di yoga e arti marziali con oltre 25 anni di esperienza. Laureato in Giurisprudenza con tesi su "Conseguenze della Violenza Sessuale e Post-Traumatic Stress Disorder", ha abbandonato la carriera legale per dedicarsi completamente alle discipline orientali.

Il suo percorso inizia nel 1984 con le arti marziali, proseguendo con yoga, shiatsu, massaggio ayurvedico e medicina tradizionale cinese.

Ha insegnato yoga all'ONU a New York (1995), sviluppato programmi per carceri e scuole elementari, e creato lo "shindo", arte marziale che combina tecniche di combattimento e meditazione.

Attualmente vive a Milano dove ha fondato l'Associazione Ritmidivita e aperto il primo Dojo nel 2021. Critico dei "teacher training" commerciali, offre corsi di approfondimento selettivi basati sulla tradizione asiatica, insegnando meditazione solo dopo vent'anni di pratica quotidiana personale.



**Maria Ausilia Di Falco**, in arte Madif, è una poliedrica artista italiana che unisce musica, scrittura e terapia. Diplomata in Pianoforte e laureata in Musicoterapia con lode, si è formata alla Scuola Holden di Alessandro Baricco.

Ha lavorato come ricercatrice in Francia e sviluppato una concezione innovativa di musicoterapia basata su terapia vibrazionale e campane tibetane. Sperimenta internazionalmente i suoi "Piano Sense", concerti musicoterapici che guidano il pubblico attraverso viaggi emotivi.

Vincitrice di numerosi premi letterari, crea "Scenofonie" che uniscono musica e letteratura, collaborando con artisti come Gloria Campaner. Scrive per riviste specializzate e ha pubblicato il saggio "Ascoltando l'io". Attualmente insegna Musica a Torino, continuando a sperimentare percorsi interculturali attraverso arte e terapia.



**Caterina Caizzone** è laureata in Scienze Politiche e consulente specializzata in proprietà industriale ed intellettuale. Parallelamente alla carriera professionale, si è formata nel benessere olistico specializzandosi in Sound Healing, tecniche vibrazionali, Yoga del Suono, Yoga Nidra, suonerapia e massaggio sonoro.

Formata con maestri internazionali di diverse tradizioni spirituali, accompagna le persone attraverso suono, vibrazione e silenzio in percorsi di ascolto profondo e riconnessione interiore. Le sue sessioni trasformative favoriscono rilassamento, centratura e riequilibrio energetico.

Considera il suono uno strumento di guarigione naturale che riporta al ritmo autentico e risveglia la memoria profonda che conduce alla connessione con il silenzio del cuore.

