



**Milena Costa**, musicista di formazione, già diplomata in pianoforte e didattica della musica, si attesta insegnante del Metodo Feldenkrais® nel 2004 presso l'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano diretto da Mara Della Pergola. Dal 2002 al 2017 collabora con lo stesso Istituto nell'organizzazione dei corsi di formazione per insegnanti Feldenkrais® e tiene corsi e seminari. Dal 2005 al 2007 per la Cooperativa CIMAS di Saronno, lavora come insegnante Feldenkrais presso la Casa di Riposo di Abbiategrasso (MI).

Nel 2007 tiene corsi di aggiornamento rivolti a Fisioterapisti, Terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva per la Fondazione Auxilium di Valderice – Trapani e nel 2008 per l'Azienda Ospedaliera S. Anna di Como. In dicembre 2017 e settembre 2018 ha condotto due seminari di Metodo Feldenkrais per Edi.Artes di Milano.

Nel 2013 ha condotto lezioni Feldenkrais nella “Flute summer Masterclass” Tecnica e suono del flauto approfondimento del repertorio per flauto solo preparazione a concorsi e audizione e consapevolezza della postura con Vincenzo Gallo e Mattia Petrilli, al CFM di Barasso;

Dal 2013 al 2015 è stata docente di “Tecniche di consapevolezza corporea- Metodo Feldenkrais” al Conservatorio di Musica A. Vivaldi di Alessandria. Dal 2013 a oggi tiene laboratori di Metodo Feldenkrais al Conservatorio di Musica G. Verdi di Como.

Dal 2016 fonda e dirige l'Associazione Spazio Gulliver Centro Feldenkrais di Milena Costa a Como dove tiene lezioni individuali di Integrazione Funzionale® e collettive di Consapevolezza attraverso il movimento® a musicisti, attori e a persone con difficoltà motorie ortopediche e neurologiche di tutte le età. Collabora con logopedisti di Como e Milano in casi di disfluenza e disfonia.



# Laboratori 2019



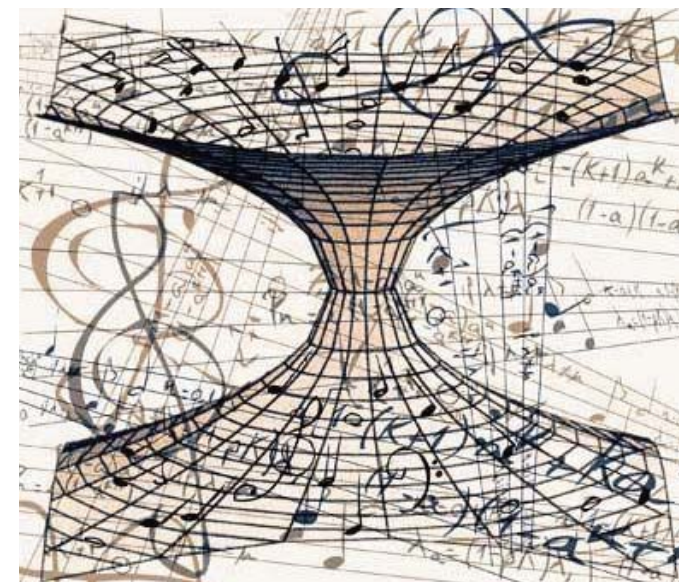
## METODO FELDENKRAIS®

**PER SUONARE SENZA SFORZO**

*«Cambiare la postura di un uomo  
equivale a cambiare il mondo»*

*Moshe Feldenkrais*

**Docente: Milena Costa**



**Sabato 26 gennaio 2019, ore 9.30-12.30**

**Sabato 2 febbraio 2019, ore 9.30-13.30**

**Sabato 9 febbraio 2019, ore 9.30-13.30**

**Spazio Gulliver, Centro Feldenkrais  
di Milena Costa in via Luigi Dottesio, 1 - Como  
Tel +39 348 3364169**

# IL METODO FELDENKRAIS®

Sono previste lezioni di gruppo di Consapevolezza attraverso il movimento® e brevi lezioni individuali di Integrazione funzionale® con lo strumento.

Il Metodo è un sistema di apprendimento innovativo e un modo di lavorare su di sé che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori.

Con le lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento®, si impara a eliminare le tensioni inutili che interrompono la fluidità del movimento e a riconoscere quando la forza è eccessiva. Si riduce lo sforzo il respiro è libero, pensiero e movimento sono in armonia ed è più facile gestire anche le emozioni.

Il Metodo è molto apprezzato dai musicisti, in quanto strumento facilitatore per trovare una postura più comoda e un'organizzazione più funzionale per raggiungere il miglior risultato sonoro.

Per suonare bene uno strumento sono necessari un uso di sé raffinato e una capacità di ascolto molto sviluppata.

La consapevolezza di ciò che si fa permette di sperimentare altre possibilità di movimento e trovare così un'organizzazione più funzionale per raggiungere il risultato desiderato.

Molti illustri musicisti hanno lavorato con Feldenkrais tra i quali L. Bernstein, Y. Menuhin, D. Barenboim, I. Markevitch, S. Ozawa.

Conservatori, Scuole Musicali e Orchestre stabili hanno inserito l'insegnamento del Metodo tra le loro attività.

Gli obiettivi sono:

- ottenere una migliore organizzazione di sé
- imparare a riconoscere le abitudini e trovare nuovi modi di muoversi
- migliorare la capacità di apprendimento e l'attenzione

È necessario abbigliamento comodo e calze.

**Modalità di partecipazione:**

Il laboratorio è aperto agli studenti del Conservatorio di Como (corsi tradizionali, corsi accademici) e a partecipanti esterni.

Il laboratorio è gratuito per gli studenti interni e per gli studenti del Conservatorio di Como dà diritto al riconoscimento di CFA.

**La quota di partecipazione per i partecipanti esterni al Conservatorio di Como, è fissata in: Euro 110.00**

**L'iscrizione è obbligatoria per tutti, il modulo è disponibile sul sito web:**

**[www.conservatoriocomo.it](http://www.conservatoriocomo.it)**

**L'iscrizione deve pervenire entro il 24 gennaio 2019**

Il laboratorio sarà attivato solamente con un numero minimo di 10 iscritti.

Il laboratorio per l'edizione 2018 si terrà, come lo scorso anno, presso lo Spazio Gulliver in via Dottesio, 1 a Como non lontano dal Conservatorio di Como



**A.I.I.M.F.**  
**Associazione Italiana**  
**Insegnanti**  
**Metodo Feldenkrais®**