

Getting into the zone



Voice studio



La competenza tecnica è di fondamentale importanza per il performer, ma spesso nella formazione dell'artista viene tralasciato il necessario concomitante percorso di educazione psicologica. I campioni dello sport sanno che lo stato mentale può fare la differenza tra successo e fallimento, e investono tempo ed energie per lo sviluppo di una **mentalità vincente** e della capacità di controllare il proprio **stato psicofisico**. La dotazione neuromuscolare degli organi fonatori funziona al massimo delle proprie possibilità in conseguenza ad un'**attivazione nervosa specifica**, che può essere percepita e stimolata nel momento appropriato. Il workshop affronta la delicata questione del **training mentale** per cantanti, speaker, oratori, performer, proponendo esercizi esperienziali pratici che integrano in modo dinamico la gestione dell'emozione, del comportamento e della cognizione. Temi quali la **riduzione della pressione**, la **stage fright**, il **rilassamento**, la **concentrazione**, il "**choking**" e la creazione dello stato di **flow** saranno parte integrante del programma.



Docente: David Dal Brun

Info: www.dynamicalvoice.com

mail: info@dynamicalvoice.com