



Oficina Técnica Alexander para Músicos

Ferramentas para um uso consciente do corpo em ações que envolvam a prática musical

Com a cantora e prof. de Técnica Alexander Izabel Padovani

Conteúdos

1. O que é Técnica Alexander? Qual a sua aplicação?
2. Atividades musicais sob o olhar da Técnica Alexander

Público Alvo

Instrumentistas e cantores

Turmas

12 pessoas por turma

Carga horária: 8 horas

Necessidades

Sala iluminada, arejada e espaçosa

Cadeiras 3 ou 4 sem braço com assento reto

Colchonetes ou tatame de borracha (para deitar)

Livros diversos tamanhos (como travesseiros)

Sobre a Oficina

Esse workshop se volta para o corpo do músico. Busca através da Técnica Alexander dar subsídios para uma prática musical otimizada, preventiva de dores e lesões.

Pré-requisito: roupas confortáveis.

Técnica Alexander

A Técnica Alexander é uma poderosa ferramenta para a melhoria da nossa qualidade de vida e para o aprimoramento artístico. Através da observação do funcionamento integrado entre corpo e pensamento, nos liberta de hábitos que dificultam nosso desenvolvimento e performance.

- Auxilia na prevenção de problemas posturais, dores musculares, dificuldades respiratórias e problemas articulares;
- Promove maior clareza mental e melhor aproveitamento de nossas capacidades;
- Diminui o nervosismo excessivo antes de apresentações.

A Técnica Alexander consta como disciplina dos cursos de música, teatro e dança de importantes universidades como Julliard – NY; Royal Academy of Music – Londres; Conservatoire de Paris; Guildhall School of Music and Drama – Londres.



Izabel Padovani é cantora e professora de Técnica Alexander, formada em 2005 pelo The Alexander Technique Teacher Training Centre em Viena. É graduada em Licenciatura em Música pela Universidade Federal de São Carlos – UFSC e pós-graduada pela Universidade Estadual de Campinas -Unicamp onde pesquisou os efeitos da Técnica Alexander na prática coral. É também diretora assistente da escola de formação de professores *Centro de Estudos da Técnica Alexander* em São Paulo.

Tem ministrado cursos da Técnica Alexander para músicos e cantores, em importantes eventos como a Oficina de Música de Curitiba, os Festivais de Música Itajaí, Tatuí, Ouro Preto, Semana da Canção de São Luís do Paraitinga, e oficinas em espaços culturais como a Casa do Brasil na Alemanha e Universidades como Unicamp, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Nacional de Cuyo na Argentina, Faculdade Santa Marcelina em São Paulo, Escola Canto do Brasil – SP, etc

Tem também ministrado oficinas e trabalhado em conjunto com Coros e Grupos Vocais como o Madrigal da Escola de Música de Jundiaí, Côro Municipal de Votorantim, entre outros.

Contato e informações

www.abtalexander.com.br

www.izabelpadovani.wix.com/voice

izabelpadovani@gmail.com

f. 19 3251 2973 19 99819 5545