



YOGA PARA MÚSICOS

Impartido por Pedro Garbajosa

Profesor de clarinete y de yoga para músicos en el
Real Conservatorio Superior de Música de Madrid

"La práctica del Yoga ayuda a establecer una nueva relación con nuestro instrumento, y en consecuencia, con la interpretación musical"

Sábado 10 de marzo De 10:00 a 13:45h Aula 12

Inscripciones

Dirigido a alumnos a partir de 14 años y profesores.

Máximo 25 participantes. Precio: 12 euros.

Formalizar matrícula en despacho del Ampa del Conservatorio a partir del viernes 23 de febrero.

La admisión de alumnos se realizará por orden de inscripción.

Contenidos

ASANAS: tablas específicas de ejercicios dirigidas a cada instrumentista, para compensar las asimetrías posturales. Tratamiento y prevención de enfermedades osteomusculares.

PRANAYAMA: Técnicas de respiración milenarias, punto de partida para la concentración y el control mental.

RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN: Recetas eficaces para superar los episodios de estrés a través del control de las emociones. Cómo superar la ansiedad escénica.