

IL CORSO:

- quattro lezioni individuali di strumento
- lezioni quotidiane gratuite di gruppo di fitness

DOVE:

Hotel Fuile 'e mare
sistemazione in pensione completa
via Fuile e Mare, 08028 Sas Linnas Siccas NU
www.hotelfuileemare.com



Le lezioni e i momenti dedicati al fitness si svolgeranno presso le suggestive location rese disponibili dall'hotel.

PER INFO E ISCRIZIONI:

info@e-musicanuova.com
+39 02.90987327
+39 335.6936238
www.e-musicanuova.com



Il progetto MUSIC-*off* nasce allo scopo di promuovere la formazione artistico-musicale come momento di condivisione di esperienze formative e qualificanti.

Rappresenta un'occasione fondamentale per lavorare ad altissimo livello con i più grandi maestri del panorama nazionale ed internazionale in un clima non competitivo, dove la condivisione dello studio favorisce scambi fra musicisti che operano in ambiti di eccellenza.

Fiore all'occhiello dell'iniziativa è l'attenzione posta al benessere fisico e mentale per il musicista.

Favoriti dalla bellezza dei luoghi incantati della Sardegna, coadiuvati da un coach dedicato sarà possibile, attraverso momenti riservati al fitness, affrontare quelle tematiche che di solito si trascurano ma risultano essere in realtà essenziali per un corretto utilizzo dello strumento, sperimentando una vita musicale sana e corretta.

MUSIC-*off*

Masterclass di alto perfezionamento

16 - 22 OTTOBRE

GOLFO OROSEI

MUSIC - off

I corsi di perfezionamento musicale 2023

sono dedicati ai seguenti strumenti:



Violino
Davide Alogna



Viola
Simone Briatore



Ottavino
Nicola Mazzanti

Spazio - off

@musica e fitness in Sardegna

è un “luogo” dedicato al benessere fisico per il musicista.

Una buona postura e una corretta mobilità possono aiutare a prevenire lesioni e ridurre lo stress muscolare.

Questi due aspetti possono avere un impatto significativo sulle prestazioni del musicista e migliorare la qualità del suono.

I nostri obiettivi includono:

- il miglioramento della stabilità delle spalle
- il miglioramento della mobilità dell'anca e della colonna vertebrale
- la riabilitazione e la prevenzione del gomito del tennista e del gomito del golfista
- il rafforzamento dei muscoli della mano e del polso
- il miglioramento dell'allungamento e della mobilità generale del corpo

Coach Mario Venturi

Poliedrico e appassionato, è sempre alla ricerca di nuove sfide e opportunità per crescere professionalmente.

Si dedica a migliorare la salute e il benessere delle persone attraverso l'esercizio fisico.

Progetta e conduce programmi di allenamento personalizzati per clienti di diverse età e livelli di fitness.

Programma sessioni di allenamento coinvolgenti e stimolanti per migliorare la resistenza, la forza e la coordinazione.