

# Ascolta, lo sai che...

---

## SOMMARIO:

Harpeggio 2021	1
Orchestra di flauti	2
Bella Presenza	2
Gruppi di confronto	3
Concerti	4
SB Flauto e Counseling	4

---

Ciò che non si può  
dire e ciò che non si  
può tacere, la musica  
lo esprime.  
(Victor Hugo)

## HARPEGGIO 2021



Nonostante abbiamo dovuto aspettare fino all'ultimo per poter organizzare, l'HARPEGGIO ritorna nel 2021 in tutto il suo splendore.

A pochi giorni dallo scadere delle iscrizioni (che **terminano il 15 giugno**) ci sono ancora **7 posti liberi su 24** disponibili.

Come sempre caratterizzano questo corso alcuni elementi essenziali:

- ◆ Ambiente naturale
- ◆ Alunno come centro della lezione
- ◆ Lavoro individuale e di gruppo
- ◆ Importanza data alla coesione del gruppo per la crescita musicale e personale di tutti.

Per richiedere informazioni è sufficiente contattare la mail o i numeri di telefono presenti sulla locandina. Altra opzione è visitare

[www.sarabondi.com/harpeggio](http://www.sarabondi.com/harpeggio) o [www.progettohar.it/musica](http://www.progettohar.it/musica)

e scaricare il volantino.

## GIORNATE ORCHESTRA di FLAUTI

Sabato 19 e sabato 26 giugno 2021 si terranno a Rittana, in valle Stura, due giornate di Orchestra di flauti.

I partecipanti (di ogni età e livello) impareranno insieme il repertorio, a seguire i gesti del direttore, ad ascoltarsi a vicenda per ottenere,

dalla somma delle capacità di ciascuno, il miglior risultato possibile.

Il prezzo per i partecipanti esterni a Progetto HAR è di € 40 a giornata (70 se si partecipa ad entrambe le giornate); per i soci di Progetto HAR è di €34 a giornata (60 se si partecipa ad

entrambe le giornate).

Gli orari saranno dalle 10-13 e dalle 14.30 alle 17.30, con possibilità di pranzo al sacco oppure serviti al bar o al ristorante del paese.

Il 26 giugno, alle ore 18 si svolgerà un breve concerto di presentazione del progetto, aperto al pubblico, in ringraziamento per l'ospitalità ricevuta. (Potrà partecipare al concerto chi abbia frequentato almeno due moduli di 3 ore).  
**Per info e iscrizioni info@sarabondi.com 3485651013 - entro il 10 giugno**



Foto Ober Bondi

La musica ci insegna  
la cosa più importante  
che esista: ascoltare  
(Ezio Bosso)

### Bella Presenza

In collaborazione con la Cooperativa Emmanuele e l'istituto Grandis partirà a fine giugno un **progetto di musica e counseling dedicato ai giovani a rischio di povertà educativa.**

**L'idea:** Suonare insieme per fare esperienza pratica di competenze del buon vivere in società: l'ascolto, il rispetto reciproco, la fiducia in sé e nell'altro. Ognuna delle quattro settimane sarà

organizzata come un micro-ciclo di apprendimento e di sperimentazione di sé attraverso la musica.

**In pratica:** Dopo una fase di avvio e conoscenza reciproca inizia l'esperienza musicale vera e propria, dapprima ritmica (body percussion, piccola percussion, strumenti alternativi) e ad una voce e poi a più voci, per arrivare a comprendere come legge-

re su una partitura ciò che abbiamo appena fatto per istinto o per imitazione. Ai partecipanti si darà poi modo di provare ad imparare uno strumento musicale, il flauto traverso, e di fare musica insieme a livello melodico. Questo con un doppio obiettivo: da un lato dare a ciascuno la possibilità di trovare il proprio spazio all'interno del panorama di modi possibili di fare musica, dall'altro dare

loro l'occasione di provare e provarsi con uno strumento. Un lasso di tempo verrà dedicato, alla fine di ogni sessione, a monitorare, insieme ai ragazzi, come si sentono con ciò che stiamo facendo e con il progresso in questo specifico percorso.

## GRUPPI di CONFRONTO PER MUSICISTI

Fra aprile e maggio si sono svolti i primi 5 incontri del gruppo di confronto online per musicisti professionisti.

Attraverso le tecniche del counseling i partecipanti hanno esplorato il loro modo di vivere il periodo di pandemia e le chiusure, scoprendo in sé risorse inaspettate e maniere maggiormente adeguate per vivere il periodo.

Nei prossimi mesi si attiveranno altri cicli di incontri in presenza: per musicisti professionisti, per alunni di strumento e per genitori



### SB - Flauto e Counseling

www.sarabondi.com

Tel.: +39 348 5651013

Mail: info@sarabondi.com



## Incontri di confronto fra musicisti professionisti

Il periodo che stiamo attraversando è particolarmente ricco di questioni che possono essere fonte di **stress per il musicista**: teatri chiusi, concerti quasi assenti o solo in versione online, promesse sulla riapertura che non vengono mantenute ecc.

Ecco il perché di questi **5 incontri di gruppo online**: un'occasione per essere **ascoltati**, per confrontarsi sulle domande che stanno sorgendo in questo periodo e **trovare insieme strategie per gestire meglio** le situazioni di malessere professionale che possono derivare da questa situazione.

Tratteremo, con gli **strumenti del counseling**, temi come:

- In che modo mantenere la motivazione allo studio in questo periodo di stasi?
- Come gestire la rabbia per una situazione che sembra ingiusta?
- Come confrontarsi con l'ansia che provo verso il futuro della musica?
- Altre domande che possano nascere dal confronto

### INFO

Vista la particolare situazione in cui ci troviamo, gli incontri si terranno a titolo **GRATUITO**

**20 e 27 Aprile**  
**4, 11 e 18 Maggio**

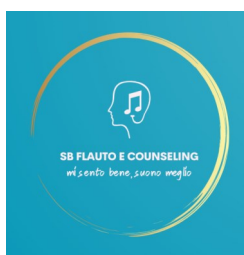
**Dalle 20.30 alle 21.30**

**Su ZOOM**

Informazioni e iscrizioni contattando la mail o il numero di telefono dell'organizzazione (anche via whatsapp). I gruppi verranno chiusi al raggiungimento del numero massimo di 5 partecipanti.

Il link per connettersi alla piattaforma ZOOM verrà comunicato nella mail di conferma dell'iscrizione.

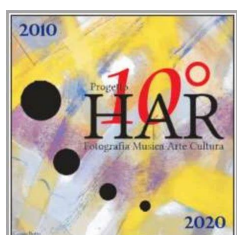
**SB - Flauto e Counseling: mi Sento Bene, suono meglio**



Mi Sento Bene, suono meglio

[www.sarabondi.com](http://www.sarabondi.com)

Tel.: +39 348 5651013  
Mail: [info@sarabondi.com](mailto:info@sarabondi.com)



**SB FLAUTO e COUNSELING** è lezioni di flauto, colloqui di counseling (per tutti) e un'applicazione delle tecniche del counseling alle lezioni di strumento.

Cos'è il counseling? E' uno spazio nel quale il cliente viene ascoltato con accettazione incondizionata, empatia e congruenza ed accompagnato a scoprire in sé le risorse che possono aiutarlo a diventare la migliore versione di se stesso, imparando a reagire in maniera adeguata alle situazioni che gli creavano problemi. Per un musicista questo può significare molte cose:

- Imparare a rispondere in maniera più adeguata a prove (audizioni e concorsi) e performances
- Essere più efficace a lezione e nello studio
- Reagire con maggiore lucidità a momenti di percepito fallimento e successo
- Gestire situazioni di burn-out professionale
- Imparare a comunicare meglio con i propri alunni/docenti
- Superare blocchi che rendano difficile l'esecuzione musicale/il rendimento sul palcoscenico
- Migliorare la propria autostima e il proprio senso di autoefficacia

**Se sei interessato a saperne di più (che tu sia o meno un musicista), metti in contatto con me per un primo colloquio informativo gratuito e senza impegno**

## **CALENDARIO CONCERTI**

### **GIUGNO - LUGLIO - AGOSTO**

<b>DATA e ORA</b>	<b>LUOGO</b>	<b>CHI</b>
26/6/2021 h. 18	Rittana	Orchestra di Flauti di Progetto HAR
10/7/2021 h. 19	B'nB Notte Stellata Gaiola	COME in UNA FIABA Flauto: Sara Bondi
17/7/2021 h. 20.30	Sagrato del Santuario di Monserrato	TANGO QuHARtetto con Cecilia
07/08/2021 h. 16.30	Villa Torre Acceglio	BUONASERA, SIGNOR BACH Flauto: Sara Bondi Piano: Giovanni Damiano
08/08/2021 h. 17.00	Madonna dei Boschi di Peveragno	Spettacolo della Compagnia del Birun