



**A.R.S.SUO.MO.**

Associazione per lo studio e la ricerca del suono e del movimento  
[www.arssuomo.it](http://www.arssuomo.it)



## Consapevolezza corporea per lo sviluppo vocale

con *Monica Scifo*

Ciclo di 12 lezioni in remoto  
Martedì dalle 19.00 alle 20.30  
dal 25 gennaio 2022

a sostegno e approfondimento sia del percorso intrapreso con le lezioni individuali sia di percorsi espressivi in altri ambiti vocali (coro, ensemble, gruppi teatrali, solisti).

Un percorso orientato alla centratura, alla riorganizzazione e ottimizzazione di modelli funzionali, all'equilibrio psicofisico e a stati di quiete,

finalizzato sia all'approfondimento di discipline artistiche, in particolare canto e recitazione, sia allo sviluppo personale.

Verranno affrontati temi volti a liberare la laringe e a favorire un'emissione libera e ricca di energia:

la stazione eretta, la catena dei diaframmi, gli stati di bassa pressione, la respirazione, il tratto vocale, la bocca, la lingua, la mandibola, la laringe, le corde vocali, lo sguardo, la vibrazione, le frequenze acute, lo spazio.

Le lezioni si baseranno su pratiche e insegnamenti provenienti dal *Metodo Lichtenberg®*, dal *Metodo Feldenkrais®* dalla *Biodinamica craniosacrale* e dal *Kum Nye*.

costo 240,00 euro + 20,00 quota associativa  
iscrizioni e info: [monica.scifo@gmail.com](mailto:monica.scifo@gmail.com) - 349 6501477

**Monica Scifo**, diplomata in Canto - Musica Vocale da Camera - presso il Conservatorio Verdi di Milano, da più di vent'anni insegnante del *Metodo Lichtenberg®* e del *Metodo Feldenkrais®*.  
Terapeuta Biodinamica Craniosacrale e praticante Kum Nye.  
Laureata in Pedagogia, socia fondatrice dell'Associazione A.r.s.suo.mo., dal 1997 lavora nel campo della formazione artistica e professionale e per un decennio docente di vocalità presso la Civica Scuola d'Arte drammatica Paolo Grassi.