

ЦЕНТР
ПОЛИНЫ ОСЕТИНСКОЙ



Санкт-Петербург, пер. Матвеева, д. 1-а
ССМШ Санкт-Петербургской
консерватории им. Н. А. Римского-
Корсакова

7-10 ноября 2017

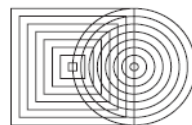
Приглашаем музыкантов, педагогов и учащихся всех специальностей на

СЕМИНАР-ИНТЕНСИВ

Центра поддержки профессионального здоровья музыкантов

Полины Осетинской

- Исполнительский мастер-класс **Полины Осетинской** (фортепиано - солисты, ансамбли)
- Ежедневная программа психотехники, релаксации и телесных практик для музыкантов, семинары по снятию сценического стресса канд.психол.наук **Александры Федоровой**;
- Семинар по профилактике проф. заболеваний для детей и взрослых «Руки музыканта» **Илизы Сафаровой** (Екатеринбург)
- Телесно-ориентированная терапия по методу М.Фельденкрайза для детей и взрослых с **Диной Гидон** (сертификат – Амстердам)
- Семинар канд.пс.наук, доцента МГУ **Марии Красностановой** «Эффективность занятий музыканта. Осознанная практика потоковых состояний»
- Семинар психолога-консультанта **Юлии Бурлаковой** «Источники вдохновения. Профилактика эмоционального выгорания»
- Индивидуальные консультации специалистов
- Педагогам – повышение квалификации (72 ч, МГИМ им. А.Г.Шнитке)



ЦЕНТР
ПОЛИНЫ ОСЕТИНСКОЙ

Базовая стоимость посещения Семинара - **7500 р.** (для учащихся и студентов – **6500 р.**) Полная стоимость программы (с получением Мастер-класса у Полины Осетинской) **9500 р.** (для учащихся и студентов- **8000 р.**)

Вся уточняющая и дополнительная информация:
8 926 5303806, famka@mail.ru Александра

ВКонтакте: https://vk.com/zentr_poliny_osetinskoy

Facebook: <https://www.facebook.com/zentr.poliny.osetinskoy/>

ПРОГРАММА СЕМИНАРА:

07.11.2017

Малый зал

11.00-12.00 Регистрация участников, презентация программы

28 каб.

12.00-13.00 Психотехника и релаксация для музыкантов. Ежедневная практика - **Александра Федорова** (канд.психол.наук, специалист по сценической психологии). Все участники.

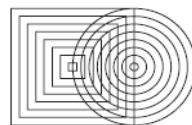
Спортзал

13.00-14.00 – телесная терапия по методу Фельденкрайза для музыкантов – **Дина Гидон**. Все участники.

Перерыв.

28 каб.

15.00-17.00 – Семинар по профилактике проф. заболеваний
«Руки музыканта» Илизы Сафаровой . Дети, часть 1.



ЦЕНТР
ПОЛИНЫ ОСЕТИНСКОЙ

Малый зал

15.00-17.00 Семинар «Источники вдохновения. Профилактика эмоционального выгорания» - **Юлия Бурлакова**. Взрослые.

08.11.2017

28 каб.

11.00-12.00 Психотехника и релаксация для музыкантов. Ежедневная практика. - **Александра Федорова** (канд.психол.наук, специалист по сценической психологии). Все участники.

Спортзал

12.00-13.00 – телесная терапия по методу Фельденкрайза для музыкантов – **Дина Гидон**. Все участники.

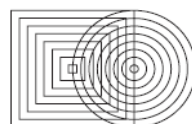
Перерыв.

28 каб.

14.00-17.00 – Семинар «Руки музыканта» **Илизы Сафаровой**. Взрослые, часть 1.

Малый зал.

15.00-17.00 – семинар канд.психол.наук **Александры Федоровой** «Жизнь без страха сцены». Дети, родители.



ЦЕНТР
ПОЛИНЫ ОСЕТИНСКОЙ

09.11.2017

28 каб.

10.00-11.00 - Психотехника и релаксация для музыкантов. Ежедневная практика. - **Александра Федорова**. Все участники.

Спортзал

11.00-13.00 – телесная терапия по методу Фельденкрайза для музыкантов. – **Дина Гидон**. Взрослые.

Перерыв.

28 каб

15.00 – 17.00 Семинар «Руки музыканта» **Илизы Сафаровой**. Дети, часть 2.

Малый зал

14.00-17.00 Мастер-класс **Полины Осетинской** (фортепиано), взрослые.

10.11.2017

28 каб.

10.00-13.00 – Авторский семинар канд.пс.наук **Марии Красностановой** «Эффективность занятий музыканта. Осознанная практика потоковых состояний». Взрослые.

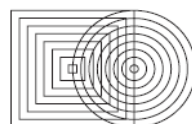
Малый зал

14.00-17.00 Мастер-класс **Полины Осетинской** (фортепиано), дети.

28 каб.

14.00 – 17.00 Семинар «Руки музыканта» **Илизы Сафаровой**. Взрослые, часть 2.

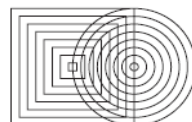
18.00 - заключительный концерт и торжественное закрытие семинара.



ЦЕНТР
ПОЛИНЫ ОСЕТИНСКОЙ

Условия частичного участия в блоках программы:

Название семинара	Расписание	Ведущие	Стоимость
Мастер-класс Полины Осетинской (фортепиано – соло, ансамбли)	09.11 – 14.00-17.00 (взрослые) 10.11 – 14.00-17.00 (дети)	Полина Осетинская (при участии специалистов Центра)	Индивидуальный урок (40-45 мин)+участие в финальном концерте - 3000 р
Утренняя мастерская здоровья музыканта психотехника+релаксация + телесная практика по методу М.Фельденкрайза	07.11 12.00-14.00 08.11 11.00-13.00 09.11 10.00-13.00 (7 часов)	Александра Федорова, Дина Гидон	4500 р. – взрослые, 3500 р.- студенты, учащиеся от 16 лет
Профилактический обучающий семинар «Руки музыканта» Взрослая группа	08.11, 10.11 14.00-17.00 (6 часов)	Илиза Сафарова	3000 р.
Профилактический семинар «Руки	07.11, 09.11 15.00-17.00	Илиза Сафарова	2500 р.



ЦЕНТР
ПОЛИНЫ ОСЕТИНСКОЙ

музыканта» Детская группа	(4 часа)		
Авторский семинар «Эффективность занятий музыканта: осознанная практика поточковых состояний»	10.11 10.00-13.00	Мария Красностанова	2000р.
Индивидуальные (семейные) консультации всех специалистов Экспресс-консультация любого специалиста (15- 20 мин) – без доплаты			Развернутая консультация (1 час) – 1000р. при покупке полного абонемента, 2000 р. при посещении одного блока программы.

Полный абонемент детский – 6500 р

Полный абонемент взрослый – 7500 р.

Полный абонемент +мастеркласс – 9500 р. (взрослые), 8000р.(дети).

Справки по тел. 89265303806, Александра