

# Prendi **NOTA**

Newsletter dell'Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia" di Chivasso



Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia"  
Via Mazzè 41/a CHIVASSO  
011 9114914 - info@istitutosingaglia.it  
www.istitutosingaglia.it



> **GIOVEDÌ 6 DICEMBRE 2018** <  
> **ore 19,45** <

**PRESENTAZIONE GRATUITA**  
del Laboratorio per Musicisti, Cantanti e Non

@ [Istituto Musicale Comunale Leone Sinigaglia](#)

**PERFORMANCE ANXIETY**  
Affrontare l'Ansia da Prestazione

I SINTOMI PROVATI NELL'ANSIA DA PRESTAZIONE MUSICALE NON SONO AFFATTO DIVERSI DA QUELLI DELL'ANSIA PROVATA IN TUTTE LE ALTRE SITUAZIONI DELLA VITA ED È PER QUESTO CHE IMPARARE AD INCANALARE L'ANSIA IN MODO COSTRUTTIVO È UNA RISORSA CHE TORNA UTILE IN MOLTEPLICI CONTESTI

**Presentazione Gratuita**  
Aperta a tutti  
del Laboratorio



**Giovedì**  
**6 Dicembre 2018**  
**ore 19:45**

Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia"  
Via Mazzè 41/A - CHIVASSO (TO)

+ Presentazione Gratuita  
+ Aperta a Tutti  
+ Non Vincolante all'iscrizione al Laboratorio

**PERFORMANCE ANXIETY**  
Affrontare l'Ansia da prestazione

a cura della [Dott.ssa Marta Musso](#)  
Psicologa e Psicoterapeuta

Per informazioni:  
Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia"  
Via Mazzè 41/a CHIVASSO  
011 9114914 - info@istitutosingaglia.it



A cura della  
**Dott.ssa MARTA MUSSO**  
Psicologa e Psicoterapeuta  
Cognitivo-Comportamentale

Evento FB:

<https://www.facebook.com/events/542439186168719/>

> **PRESENTAZIONE APERTA A TUTTI** <

[#attori](#) [#cantanti](#) [#musicisti](#) e non

CHIUNQUE SI RITROVI A FRONTEGGIARE SITUAZIONI [#STRESSANTI](#) non solo in  
AMBITO [#MUSICALE](#) o [#ARTISTICO](#) ma ad esempio SUL [#LAVORO](#), nelle  
COMPETIZIONI [#SPORTIVE](#), in occasione di [#ESAMI](#) SCOLASTICI ...

E' per questo che imparare ad incanalare l'Ansia in modo costruttivo  
è una risorsa che torna utile in molteplici contesti.

**Scopri come imparare a controllare l'ANSIA prima che prenda il sopravvento**  
[Dettagli del Laboratorio completo disponibili cliccando QUI](#)

IL SINIGAGLIA  
SI PREPARA  
A FESTEggiARE  
IL NATALE  
IN MUSICA

!!!

#savethedate

15 dicembre 2018

h. 21.15

Teatro Carletti

17 dicembre 2018

h. 18

Ist. Musicale Sinigaglia

# Il Natale con il Sinigaglia

SABATO  
15 DICEMBRE 2018  
ORE 21:15

TEATRO DELL'ORATORIO  
B.A. CARLETTI  
VIA DON DUBLINO 16  
CHIVASSO (TO)

*American Christmas*  
Il Natale vissuto attraverso le musiche  
di Gershwin e Bernstein

CORO POLIFONICO SINIGAGLIA

Chen WenTing, voce - Cristiano Ghione, clarinetto - Lino Mei, pianoforte e leader -  
Johnny Lapio e Luca Bagonia, trombe - Giuseppe Ricupero, sax - Marta Antolovich, trombone -  
Andrea Allegra, keyboard - Gualtiero Marangoni, contrabbasso - Davide Bono, batteria

Michele Frezza, DIRETTORE



5° Concerto  
Stagione 2018-2019 di "Chivasso in Musica"  
Ingresso a pagamento

LUNEDÌ  
17 DICEMBRE 2018  
ORE 18

ISTITUTO MUSICALE  
"LEONE SINIGAGLIA"  
VIA MAZZÈ 41/A  
CHIVASSO (TO)

**Auguri di Natale  
a Porte Aperte**

Il Coro di Voci Bianche del Sinigaglia,  
l'Orchestra e la Start-Orchestra,  
le Arpe, i Piccoli Leoncini

faranno gli Auguri di Buon Natale naturalmente in  
Musica con un pomeriggio a Porte Aperte che darà la  
possibilità a tutti di curiosare tra le aule dell'Istituto  
durante lo svolgimento dei Laboratori o delle lezioni.

- Ingresso Libero e Gratuito, Aperto a tutti -



ISTITUTO MUSICALE COMUNALE "LEONE SINIGAGLIA"

Via Mazzè 41/a, Chivasso (TO)

011 911 49 14 - info@istitutosinigaglia.it - www.istitutosinigaglia.it



## I NOSTRI PICCOLI E LE TECNOLOGIE DIGITALI

Siamo circondati dalla tecnologia,  
inglobati forse, ma senza non siamo in  
grado di viverci.

Tanto vale conviverci allora.

Ma attenzione ai bambini, per loro è  
necessario avere qualche accorgimento.  
I pediatri italiani hanno redatto le loro  
linee guida in merito.

<https://www.giovanigenitori.it/lifestyle/niente-tablet-fino-ai-2-anni-le-linee-guida-dei-pediatri-italiani-su-tecnologia-e-bambini/>

PER I TUOI  
REGALI DI NATALE  
VIENI AL SINIGAGLIA

Scopri le nostre Idee Regalo  
per un Natale più musicale!

[www.istitutosinigaglia.it](http://www.istitutosinigaglia.it)

CAMPAGNA  
"SOSTIENI IL SINIGAGLIA"

Grazie

ACQUISTANDO UNO DEI NOSTRI

**PER NATALE REGALA LA MUSICA AI PIU' PICCOLI**

**CUPON REGALO** valido per un Ciclo dei Laboratori Nati per la Musica acquistabile presso la Segreteria dell'Istituto (dal Lunedì al Venerdì, orario 15-19)

IL NUOVO È UTILIZZABILE ENTRO 9 MESI DALL'ACQUISTO PER I LABORATORI "NATI PER LA MUSICA" PROPOSTI DALL'ISTITUTO MUSICALE COMUNALE "LEONE SINIGAGLIA" SUL TERRITORIO DI CHIVASSO E CASALEGGIOSE

**ISTRUZIONI PER L'USO DEL COUPON**

- Scegliere il Ciclo dei Laboratori da frequentare consultando il Calendario su [www.istitutosinigaglia.it](http://www.istitutosinigaglia.it)
- Inviare la scelta segnalando inoltre nome, cognome, età del bambino e CODICE COUPON, via mail a: [segreteria@istitutosinigaglia.it](mailto:segreteria@istitutosinigaglia.it)
- Attendere la mail di conferma.
- Portare il COUPON il giorno del primo incontro!

**ISTITUTO MUSICALE COMUNALE "LEONE SINIGAGLIA"**  
Via Mazzé 41/a, Chivasso (TO)  
011 911 49 14 - [info@istitutosinigaglia.it](mailto:info@istitutosinigaglia.it)  
[www.istitutosinigaglia.it](http://www.istitutosinigaglia.it)

**PRODOTTI AIUTI  
L'ASSOCIAZIONE  
LEONE SINIGAGLIA  
A GARANTIRE OPPORTUNITÀ  
CULTURALI INNOVATIVE  
ED ACCESSIBILI A TUTTI**

**Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia"**  
Via Mazzé 41/a, Chivasso (TO)  
011 911 49 14  
[info@istitutosinigaglia.it](mailto:info@istitutosinigaglia.it) - [www.istitutosinigaglia.it](http://www.istitutosinigaglia.it)



*Copyright © 2015 ISTITUTO MUSICALE COMUNALE "LEONE SINIGAGLIA", All rights reserved.*

Ha ricevuto questa e-mail perchè il Suo nominativo è inserito nell'indirizzo dell'Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia" di Chivasso (TO), il quale si impegna a custodire e utilizzare i dati raccolti per la consueta corrispondenza a carattere informativo, con la massima sicurezza e riservatezza, senza condividere le informazioni con terzi.

#### **PRIVACY POLITY**

In qualsiasi momento potrà richiederne la modifica o cancellazione.

Se non desidera più ricevere aggiornamenti clicchi qui  
[unsubscribe from this list](#)

**Istituto Musicale Comunale "L. Sinigaglia" Via Mazzé 41/a, Chivasso (TO).  
Info: 011 911 49 14 - [info@istitutosinigaglia.it](mailto:info@istitutosinigaglia.it) - [www.istitutosinigaglia.it](http://www.istitutosinigaglia.it)**