

OBRADOIRO “SUPERA OS TEUS NERVIOS E DESFRUTA DAS ACTUACIÓNS”

ORGANIZA



COLABORA



Chus Vega

**25 de marzo de 2023
Auditorio do CMUS**

Chus Vega CV

Chus Vega termina os seus estudos de Saxo no Conservatorio Profesional de Música de Gijón mentres simultanea a súa licenciatura en Psicología Clínica. Membro fundador da Big Band do Conservatorio, nos últimos 25 anos colaborou en gravacións e actuacións en directo con distintas formacións con diferentes estilos: Clásica, Jazz, Swing... Continúa a súa formación en Técnicas para a redución da Ansiedade e Programación Neurolingüística.

Imparte talleres para a redución da Ansiedade Escénica en Conservatorios do Norte de España, e é o Saxo tenor do grupo “The Swingtonized Band”. Recentemente foi invitado a impartir o seu Taller “Vence tu Ansiedad Escénica y disfruta de tus actuaciones” no segundo Encontro Internacional de Trombóns organizado polo Conservatorio de Música de Calouste Gulbenkian de Braga (Portugal).

Programa do Curso

Lugar: Auditorio do CMUS de Ourense.

Datas: Sábado 25 de marzo de 2023.

Horario: de 10.00 a 14.00h.

Dereitos de matrícula: **20 euros** para tódolos participantes.
10 euros para membros da ANPA.

Obxectivos:

- Aprender cómo evitar os tremores, a respiración acelerada, as taquicardías e outros síntomas que se manifiestan cando sales a escea.
- Aprender técnicas para cambiar que as tuas emocións non estraguen as túas audicións e teñas unha disposición positiva no escenario.
- Cambiar esos pensamentos negativos que sempre nos rondan antes de unha actuación.

As inscricións abonaranse en **ABANCA**

IBAN ES65 2080 5260 7031 1007 1809.

O boletín de inscrición e xustificante de pago remitiranse á Secretaría do Centro.

O prazo de matrícula remata o día **21 de marzo de 2023.**

Plazas limitadas a 30 alumnos que se cubrir por riguroso orden de inscrición.

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Obradoiro “Supera os teus nervios e disfruta das actuacións”

Nome e apelidos _____

Enderezo _____

CP e Poboación _____

Teléfono _____ E-mail _____

Instrumento _____

Nivel de estudos: G.Elem. G.Prof. G.Sup.

Centro de estudos

Asociado/a á ANPA: SI* NON

* En caso afirmativo adxuntar certificado acreditativo

Data de inscrición _____

Sinatura _____