

VareseNews

Echi Urbani porta nelle scuole di Varese i laboratori gratuiti per vincere l'ansia da prestazione

Pubblicato: Martedì 4 Novembre 2025



Prosegue l'impegno del festival Echi Urbani, in partenariato con il **Comune di Varese**, nel diffondere benessere e consapevolezza tra i giovani attraverso la musica e la formazione. Dal mese di novembre, una serie di laboratori gratuiti di training autogeno sono dedicati agli studenti delle scuole pubbliche e private di Varese.

Il primo appuntamento sarà mercoledì 5 novembre al Liceo "A. Manzoni" con un incontro dove gli studenti imparano a gestire la paura da palcoscenico per una presenza scenica più consapevole. Il laboratorio, uno dei format divulgativi più apprezzati del festival, aiuta i ragazzi a trasformare ansia e tensione in energia positiva, migliorando la concentrazione, l'autostima e la capacità di esprimersi davanti agli altri.

«È un vero solo percorso di consapevolezza e centratura – spiega la direttrice artistica **Corinna Canzian** – attraverso la musica e l'ascolto del corpo, i ragazzi imparano a gestire le emozioni, a trasformare la tensione in energia creativa e a ritrovare fiducia nelle proprie capacità».

L'iniziativa è gratuita grazie al fondo Nonno Mene della campagna crowdfunding attiva fino al 31 dicembre 2025, che sostiene le attività educative e culturali dell'Academy. Chi desidera contribuire o diventare sostenitore può farlo scrivendo a info@gliechidellanatura.academy, visitando il link gliechidellanatura.academy o donando il proprio 5×1000 (Gli Echi della Natura E.T.S. – C.F. 93060830259).

Chiunque può sostenere questa iniziativa: il sostegno di persone e aziende ha permesso di assegnare borse di studio, realizzare concerti, creare agevolazioni per masterclass e percorsi formativi in tutta Italia. «Il nostro sogno è continuare a creare esperienze che uniscano bellezza, ascolto e responsabilità – conclude la direttrice Canzian – tra le nostre figure ispiratrici certamente quella del Maestro Claudio Abbado, per il quale la musica non è solo l’arte dei suoni e diventa parte integrante di una cultura da ritrovare collettivamente, come impegno civile. Con Echi Urbani, e in generale con l’Academy Gli Echi della Natura, ogni contributo è un seme di fiducia per il futuro dei giovani e permette di costruire opportunità concrete che aprono nuove strade ai talenti emergenti».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it