

Il festival Echi Urbani porta il training autogeno nelle scuole

Pubblicato: Lunedì 10 Novembre 2025



Un percorso gratuito per affrontare l'ansia da prestazione e imparare a trovare la fiducia in sé stessi.

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 è dedicata agli studenti delle scuole pubbliche e private di Varese.**

Il primo appuntamento 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 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 **sito internet** 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.

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it