



Opera meno9

Dal 2017, per le famiglie in dolce attesa

Un progetto interamente dedicato alle famiglie in attesa: alle mamme, ai partners e ai loro bambini in arrivo. Opera meno9 prevede un **percorso o incontri singoli** in spazi confortevoli, per poter proporre attività di ascolto musicale, di sperimentazione vocale e di confronto.

Il percorso è consigliato **dal quinto all'ottavo mese di gravidanza**, quando è dimostrato che il feto inizia a percepire e reagire ai suoni provenienti dall'esterno, viene proposto in diversi periodi dell'anno per poter rispettare il più possibile il periodo di gestazione indicato ed è curato da musicisti e **operatori specializzati** in musicalità per la primissima infanzia.

[Guarda il trailer](#)

Obiettivi

- Aiutare la coppia genitoriale nel tempo dell'attesa e a sviluppare una migliore **comunicazione** con il partner e con il bambino prima e dopo la nascita;
- Offrire alla donna in gravidanza, attraverso il lavoro sul canto, la **respirazione** e la **postura**, un utile e notevole conforto riducendo lo stress e favorendo l'avvio di una relazione basata sul benessere della madre e del bambino;
- Aiutare ad esplorare ed esprimere la propria **identità sonora**, avere conoscenza e fiducia nella propria voce sperimentando un nuovo modo di percepire, di ascoltare e interagire attraverso la voce stessa e la musica;
- Favorire la ricerca soggettiva delle armonie e dei suoni che donano **benessere**.



Struttura del percorso

Per ogni edizione, il percorso si ispira al titolo protagonista delle produzioni di spettacoli musicali per scuole e famiglie della piattaforma Opera Education. Nella stagione 2023/2024 l'**VIII edizione** di Opera meno9 guiderà le famiglie in attesa alla scoperta dell'opera di G. Puccini **Turandot**, nel centenario della scomparsa del compositore.

Il ciclo di tre incontri propone alle mamme/alle coppie:



1. un training di **respirazione, vocalizzazione e canto** prenatale volto alla sintonizzazione emotiva con condivisione delle ultime evidenze scientifiche sui benefici dell'ascolto per la mamma e per il bambino ancora nella pancia;
2. un **concerto guidato** di musica classica, che propone interessanti attività di ascolto da riproporre a casa e una magica esperienza a contatto con il violoncello e le sue vibrazioni;
3. un **laboratorio di musica e movimento** con consigli pratici per giocare con la musica in famiglia sin dall'attesa e specialmente nei primi sei mesi di vita.

Calendario 2023/2024

- **Como**, Teatro Sociale – domenica 29 ottobre, 12 e 19 novembre 2023
- **Parma**, Teatro Regio – sabato 18 e 25 novembre, 2 dicembre 2023
- **Milano**, Teatro Franco Parenti – domenica 14, 21 e 28 gennaio 2024
- **Como**, Teatro Sociale – domenica 10, 17 e 24 marzo 2023

Info e costi

I costi e le modalità di partecipazione e iscrizione variano in base alla città.

Tutte le informazioni sono disponibili nella pagina dedicata sul sito di Opera Education.

