

# JUIN 2020

LUN

MAR

MER

JEU

8 juin, 16h  
**Le dernier quatuor de Beethoven**

par Brian Manker

9 juin, 16h  
**Entraînement: Les essentiels**

avec Catherine Bergeron

10 juin, 16h  
**La distanciation sociale peut-elle faire de vous un violoncelliste plus aguerri?**

par Natasha Brofsky

15 juin, 16h  
**Maximiser votre temps de pratique**

par William van der Sloot

16 juin, 16h  
**Entraînement: Renforcement et étirements musculaires**

avec Catherine Bergeron

17 juin, 19h  
**Soirée quiz!**

avec Gaspard Tanguay-Labrosse

22 juin, 16h  
**La carrière orchestrale**

par Ali Yazdanfar

23 juin, 16h  
**Entraînement: La méthode HIIT**

avec Catherine Bergeron

24 juin, 16h  
**Trouver sa voie & Préparation pour récital et concert**

par James Campbell

29 juin, 16h  
**Trio avec piano - Les bases pour jouer dans un ensemble**

par le Gryphon Trio

30 juin, 16h  
**Entraînement: Les essentiels**

avec Catherine Bergeron

1er juillet  
**Congé: Bonne fête du Canada!**



2 juillet, 16h  
**Technique d'archet et ergonomie**

par Andrew Raciti

## Conférences et activités

**Sujets**

**Musique**

**Entraînement et santé**

**Loisirs et mode de vie**



**ORFORD  
MUSIQUE**

# JUILLET 2020

LUN

MAR

MER

JEU

6 juillet, 12h  
**R. Schumann et  
H. Heine - L'ironie  
romantique du  
lied**  
par Christian Immler

7 juillet, 16h  
**Entraînement:  
Renforcement et  
étirements  
musculaires**  
avec Catherine  
Bergeron

8 juillet, 16h  
**Demandes de  
bourses et  
subventions pour  
compositeurs et  
musiciens**  
par Clément Topping

9 juillet, 16h  
**Qu'est-ce qui  
rend une  
performance  
captivante?**  
par Sooyun Kim

13 juillet, 16h  
**Table ronde sur la  
carrière de pianiste  
accompagnateur**  
avec L. Upchurch  
et F. Perron

14 juillet, 16h  
**Comment  
prévenir et se  
remettre de  
blessures**  
par Mark Shannon

15 juillet, 16h  
**Pourquoi et  
comment  
maintenir un bon  
sommeil**  
Dre Aurore Perrault

16 juillet, 12h  
**L'importance de la  
préparation  
mentale**  
par Ronan O'Hora  
16h **La théorie pour  
les interprètes**  
par le Gryphon Trio

20 juillet, 16h  
**L'ornementation  
chez Bach**  
par Luc Beauséjour  
19h **Première heure  
et émoticônes du  
violoncelle**  
par Amit Peled

July 21, 4 PM  
**Entraînement:  
La méthode  
HIIT**  
avec Catherine  
Bergeron

22 juillet, 19h  
**Soirée quiz!**  
avec Gaspard  
Tanguay-Labrosse

23 juillet, 16h  
**Fauré: Un  
maître  
méconnu**  
par Stéphane  
Lemelin

27 juillet, 12h  
**La carrière de  
chef  
d'orchestre**  
par Noah Bendix

28 juillet, 16h  
**Entraînement:  
Les essentiels**  
avec Catherine  
Bergeron

29 juillet, 16h  
**Enregistrement  
et montage  
vidéo**  
par Liz Ames

30 juillet, 16h  
**De saines  
habitudes de  
pratiques**  
par Yoheved  
Kaplinsky

## Conférences et activités

**Sujets**

**Musique**

**Entraînement et  
santé**

**Loisirs et mode de  
vie**



**ORFORD  
MUSIQUE**

# AOÛT 2020

**LUN**

3 août, 16h  
**Visualisation, méditation et pleine conscience**  
par Victor Fournelle-Blain

10 août, 16h  
**L'improvisation comme outils pour améliorer votre jeu**  
par Anders Astrand

**MAR**

4 août, 16h  
**Entraînement: Renforcement et étirements musculaires**  
avec Catherine Bergeron

11 août, 16h  
**Entraînement: La méthode HIIT**  
avec Catherine Bergeron

**MER**

5 août, 16h  
**Nutrition 101: Les impacts sur votre énergie et votre niveau de concentration**  
par Équipe Nutrition

12 août, 19h  
**Soirée quiz!**  
avec Gaspard Tanguay-Labrosse

**JEU**

6 août, 16h  
**Œuvres pour violon solo de Bach: 10 choses à faire et à éviter**  
par Mark Kaplan

13 août, 16h  
**Réseautage et gestion du temps pour les musiciens**  
par Sharon Wei

## Conférences et activités

**Sujets**

**Musique**

**Entraînement et santé**

**Loisirs et mode de vie**



**ORFORD  
MUSIQUE**