

# DESCÚBRETE CON EL TEATRO

Aprende a confiar en ti, aprende a valorarte,  
a quererte, a transitar tus miedos y superar  
tus inseguridades.

## 1 UN VIAJE A TU INTERIOR

Un proceso personal a través  
del Teatro.

## 2 EL ESCENARIO

¿Qué me ocurre cuando me  
expongo?

## 3 EL MIEDO

Descubriendo mis miedos

## 4 ACTUAR

¿Qué es eso de actuar?

## 5 ¿QUIÉN SOY?

Descubrir que estoy hecho de  
personajes

## 6 AUTOESTIMA Y CONFIANZA

Valorar a los demás y  
valorarme a mi

## 7 EL CUERPO

Una brújula interna para la toma  
de decisiones

## 8 VOCES INTERNAS

Descubre lo que te dices y cómo  
te limitas a ti mismo

## 9 EMOCIONES

Aprende a escuchar tus  
emociones y a cuidarte

## 10 ¿CÓMO ME MUESTRO AL MUNDO?

Descubre que personaje  
interpretas cuando te relacionas  
con los demás

## 11 ¿CÓMO QUIERO SER?

Libérate del peso de la exigencia  
y descubre el poder de la  
aceptación

## 12 FIN DEL VIAJE

Una mirada compasiva hacia uno  
mismo

DESCÚBRETE  
CON EL TEATRO



Inicio: 7/09/20 - Fin: 30/11/20

Que incluye: 12 talleres - 2 sesiones  
individuales online

Horario: los lunes 19:30h - 21:30h

Donde: Factoría DiMo - Calle de les  
Carretes, 1, Local 4, 08001 Barcelona -  
Metro Sant Antoni

### SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

[www.descubreteconelteatro.com](http://www.descubreteconelteatro.com)

ig: @descubreteconelteatro

info@descubreteconelteatro.com

Ferran: 630785777