

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



Inicio: 13/01/21 - Fin: 7/04/21

Que incluye: 12 talleres - 2 sesiones
individuales online

Horario: los miércoles 19:00h - 21:00h

Donde: Passatge d'Alió, 34, 08037
Barcelona Metro: Joanic

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

www.descubreteconelteatro.com

ig: @descubreteconelteatro

info@descubreteconelteatro.com

Ferran: 630785777