

CRECIMIENTO PERSONAL,  
TEATRO Y TERAPIA

# DESCÚBRETE CON EL TEATRO

Aprende a confiar en ti, aprende a valorarte,  
a quererte, a transitar tus miedos, superar  
tus inseguridades y a conseguir mas  
estabilidad y equilibrio emocional..

## 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:** 12/02/21 - Fin: 14/05/21

**Que incluye:** 12 talleres - 2 sesiones  
individuales online

**Horario:** los viernes 19:00h - 21:00h

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

### FEBRERO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
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

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
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

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			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		

### MAYO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					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						

[www.descubreteconelteatro.com](http://www.descubreteconelteatro.com)  
ig: @descubreteconelteatro  
info@descubreteconelteatro.com  
Ferran: 630785777