

CRECIMIENTO PERSONAL,  
TEATRO Y TERAPIA

# DESCÚBRETE CON EL TEATRO

## EL ESCENARIO 2

Descubre que te ocurre cuando te expones y **aprende a gestionarlo.**

## ACTUAR 4

Descubre el juego teatral como herramienta para **superar la inseguridad y la vergüenza.**

## IMPRO TEATRAL Y AUTOESTIMA 6

Conecta con tu **espontaneidad y mejora tu comunicación** a través de la impro y aprende a validarte y a quererte.

## DESBLOQUEA TU MENTE 8

Descubre el origen de tu dialogo interno negativo y **transfórmalo a tu favor.**

## SUELTA EL CONTROL Y FLUYE 10

Aprende a **confiar en ti, suelta el control** y fluye a través del teatro.

## SALIR AL MUNDO 12

El teatro te transforma y te da fuerzas para **mostrarte como eres, expresar lo que piensas y sientes, sentirte mas seguro y confiar mas en ti**

Aprende a confiar en ti, aprende a valorarte, a quererte, a superar tus miedos, superar tus inseguridades a soltar el control y tener mas equilibrio emocional..

## 1 ¡TU SI PUEDES HACER TEATRO!

Deja de decirte que no puedes o que te da vergüenza, porque **tu si puedes hacer teatro!**

## 3 EL MIEDO

Profundizar e indagar en el miedo y tomar **herramientas para superarlo.**

## 5 PERSONAJES Y MASCARA

Conócete y **gana seguridad** trabajando tu lado oculto.

## 6

## 7 EXPRESIÓN CORPORAL

Conecta contigo, conecta con tu cuerpo, **disfruta y vacía esa carga emocional.**

## 8

## 9 EMOCIONES Y CLOWN

Aprende a conectar con lo que sientes, a **expresar y a gestionar tus emociones** de una forma muy divertida.

## 11 EMPODERATE

**Conecta con tu fuerza!** Deja de hablarte mal y desvalorizarte. **Aprende a tratarte con cariño.**

## DESCÚBRETE CON EL TEATRO



**Que incluye:** 12 talleres presenciales + 2 sesiones individuales online + Video curso

Grupo 1: los **miércoles** 19:00h - 21:00h

Grupo 2: **viernes** 19:00h - 21:00h

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

Contacta para conocer el coste y la modalidad de pago.

### 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						

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			

28

### ABRIL

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

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