

DESCÚBRETE CON EL TEATRO

EL ESCENARIO

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

ACTUAR

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

IMPRO TEATRAL Y AUTOESTIMA

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

DESBLOQUEA TU MENTE

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

SUELTA EL CONTROL APRENDE A IMPROVISAR

Aprende a **confiar en ti, soltar un poco el control** y fluir a través de la improvisación teatral.

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!**

2 EL MIEDO

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

3 PERSONAJES Y MASCARA

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

4 EXPRESIÓN CORPORAL

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

5 EMOCIONES Y CLOWN

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

6 SALIR AL MUNDO

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**

DESCÚBRETE CON EL TEATRO



Que incluye: 11 talleres presenciales + 2 sesiones individuales online + Video curso

Grupo 1: los **miércoles** 19:00h - 21:00h
Donde: Passatge d'Alió, 34, 08037
Barcelona Metro: Joanic

Grupo 2: los **jueves** 19:00h - 21:00h
Donde: C/Verdi 85, 08012
Barcelona Metro: Fontana / Joanic

ABRIL

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

						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					

JUNIO

		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			