

TEATRO, CRECIMIENTO
PERSONAL Y TERAPIA

DESCÚBRETE CON EL TEATRO

GESTIÓN DEL MIEDO Y TUS PRIMEROS PASOS ACTUANDO

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

Descubre **el poder del juego** como herramienta **para ganar confianza y seguridad**.

DESBLOQUEA TU MENTE CONECTA, SUELTA Y DISFRUTA

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

Conecta contigo, **suelta el control, disfruta** de jugar y **muéstrate como eres**.

LA LIBERTAD DE ACTUAR Y SER MAS YO

Siéntete libre desde un lugar más tranquilo, **empodérate** y sal al escenario de la vida.

El teatro te ayuda a sentirte mas seguro y mas tranquilo ante la exposición, te ayuda a **mostrarte como eres**, a expresar tus emociones y tus ideas.

Un curso para superar tus miedos, ganar confianza y aprender a quererte. Una metodología divertida y profunda que mezcla el Teatro con el crecimiento personal y la terapia

1 ¡TU SI PUEDES HACER TEATRO! DESCUBRIENDO EL ESCENARIO

2 Conoce a gente como tu, en **un lugar seguro y sin juicio** para adentrarte en **un viaje a través del teatro**.

Descubre **que te ocurre cuando te sientes expuesto** y aprende a gestionarlo.

3 PERSONAJES, MASCARA IMPRO TEATRAL Y AUTOESTIMA

4 **Conócete y gana seguridad** descubriendo tus máscaras, como te muestras a los demás y que ocultas.

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

5 EMOCIONES Y CLONW APRENDIENDO A DECIR NO

Descubre como **traspasar tus bloqueos** y poder entregarte al juego al mismo tiempo que conectas y expresas todas tus emociones.

Descubre cómo aprender a decir que no y **sentirte empoderado**. **Conecta contigo mismo** y ábrete a los demás.

DESCÚBRETE
CON EL TEATRO



DESDE 2018 + 200 ALUMNOS + 20 EDICIONES

Que incluye: 6 Sábados + 1 sesión individual online + Video curso

Horario: Sábado 10:00-14:30h

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

Calendario:

- Módulo 1: 26/11/22
- Módulo 2: 17/12/22
- Módulo 3: 21/01/23
- Módulo 4: 25/02/23
- Módulo 5: 18/03/23
- Módulo 6: 22/04/23

**Opción de fraccionar la reserva en dos pagos sin ningún coste añadido

www.descubreteconelteatro.com
ig: @descubreteconelteatro
info@descubreteconelteatro.com
Ferran: 630785777