

DESCÚBRETE CON EL TEATRO

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, GESTIÓN DEL MIEDO A LA EXPOSICIÓN Y EMPEZANDO A JUGAR Y A DIVERTIRSE CON EL TEATRO

Después de generar un espacio seguro y sin juicio junto a tus compañeras, vas a descubrir más sobre tus miedos y cómo reacciona tu cuerpo ante la exposición. Vas aprender herramientas para gestionar el miedo y todas tus emociones y a crear una nueva actitud para relacionarte contigo misma.

Vas a tener un primer contacto con el Teatro de una forma progresiva, respetuosa y sobretodo muy divertida. Descubrirás que tu si puedes hacer teatro y disfrutar de ello en compañía de un grupo con gente como tú.

2 AUTOCONOCIMIENTO, TEATRO Y CUERPO PERSONAJES, MÁSCARA IMPROVISACIÓN, AUTOESTIMA. DESBLOQUEANDO TU MENTE, CONECTA CON TU CUERPO Y APRENDE A DECIR QUE NO

Te sumergirás en el teatro como herramientas para descubrirte y conocerte a través del trabajo con máscaras.

Descubrirás que eres capaz de improvisar, de ser creativa y de pasártelo bien jugando y pondrás en práctica lo aprendido en el primer módulo.

Aprenderás a salir de la mente y a conectar con tu cuerpo y transformaremos tu autoexigencia y juicio en una nueva actitud hacia ti misma.

Finalmente realizaremos un trabajo de conexión contigo misma donde podrás empezar a darte prioridad y a empoderarte para empezar a decir que no y poner límites.

3 SOLTANDO EL JUICIO, CONFIANZA Y DISFRUTE EMOCIONES Y CLOWN, CONECTA, SUELTA Y DISFRUTA. MUESTRATE Y EMPODÉRATE.

En este último módulo soltaras el juicio, la vergüenza y el miedo al ridículo para entregarte a la diversión, la libertad y la confianza.

Realizarás un trabajo a través de tus emociones, donde a través del CLOWN aprenderás a conectar con lo que sientes, a ponerle nombre y a expresarlo a través de tu cuerpo o voz, siempre desde una forma respetuosa contigo y divertida.

Conectarás con tu confianza, te sentirás "mas tu" delante del grupo y jugarás e improvisarás viendo los frutos de todo el trabajo realizado.

DESCÚBRETE
CON EL TEATRO



DESDE 2018 + 250 ALUMNOS + 20 EDICIONES

Que incluye: 3 fines de semana +
Acompañamiento con Videos + tutoría

Horario:
Sábado 10:00-14:30h y de 16:30h a 19:30h
y Domingo 10:00-14:30h

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

Calendario:
- Módulo 1: 13 y 14 de mayo
- Módulo 2: 10 y 11 de junio
- Módulo 3: 15 y 16 de julio

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