

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 + 300 ALUMNOS + 25 EDICIONES

**Que incluye:** 6 Sábados + Video curso + tutoría

**Horario:** Sábado 10:00-14:30h

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

**Calendario:**

- Módulo 1: 30/09/23
- Módulo 2: 21/10/23
- Módulo 3: 11/11/23
- Módulo 4: 02/12/23
- Módulo 5: 20/01/24
- Módulo 6: 10/02/24

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

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