

Ayudamos a personas que quieren:

Ganar **confianza** y seguridad

**Superar el miedo** a la exposición

Vivir mas **conectados con su cuerpo** y emociones

**Recuperar la energía de su niñx interior**

**Soltar** la Autoexigencia y la Autocrítica

Tener una **mirada** mas **compasiva** con unx mismx  
Aprender a **decir que no** y poner límites

Aprender a **priorizarse, valorarse** y aceptarse.

Dejar de pensar tanto y **vivir** mas **el presente**

**Soltar el control** y aprender a **fluir**

**Conocerse** a través del **Teatro**



## Descúbrete con el Teatro

- Creado en 2018
- 6 años acompañando a personas a través del Teatro.
- Más de 30 ediciones
- Más de 400 alumnx

**Ferran Safont**

Teatro Terapeuta, profesor de Teatro, Terapeuta Gestalt, Coach, Actor



## Formación:

- Formación en interpretación. Eolia (2021-2023)
- Colaboración cómo observador en Terapia Gestalt (2020-2023)
- Formación en terapia Gestalt. Institut Gestalt. (2017-2020)
- Master El Teatro como Oportunidad. Institut Gestalt. (2018-2020)
- Formación en Clown con Carlo Mô (2018)
- Formación Narrativa Terapéutica (2016)
- Teatro y Consciencia (2016-2018)
- Master en Liderazgo personal y Coaching (2016-2018)



## EL ESCENARIO Y EL MIEDO A LA EXPOSICIÓN

Da tus primeros pasos en el escenario en un espacio seguro y libre de juicios.

Aprende herramientas para gestionar el miedo escénico. Un proceso de Autoconocimiento práctico y experiencial.

Aprende a sentirte más segura frente a la exposición.

Siéntete capaz de mostrarte como eres y empieza a disfrutar de ello. Hazlo acompañado por el mejor público del mundo y un terapeuta experto.

## JUGANDO CON LAS EMOCIONES

Conecta con tus emociones jugando y aprende a gestionarlas de forma práctica, segura y divertida.

Aprende a identificarlas en tu cuerpo, a expresarlas y a compartirlas con los demás.

Descubre una metodología para vivir más conectada, mostrar mas lo que sientes y aprender a expresar tus emociones de forma asertiva..

## CONEXIÓN, AUTOESTIMA, Y LÍMITES

Aprende a priorizarte, valorarte y aceptarte.

Descubre como dejar de juzgarte y fortalecer tu autoestima.

Dejar de preocuparte por la opinión de los demás y aprende a ser tú misma.

Aprende a decir qué no y a poner límites de forma asertiva.

Descubre como mirarte con amor, y conectar con tú fuerza.

## SER TU MISMA, FLUIR Y CONFIAR

Conecta con tu confianza y descubre algo nuevo en ti.

Date cuenta de tus avances y progresos.

Observa cómo ahora puedes gestionar tus miedos, bloqueos, la incertidumbre y el "qué dirán".

Sé tú mismo/a, fluye, respira y vive el momento presente.

Empieza a abrirte a tu vulnerabilidad, conecta con tu parte creativa y disfruta del proceso.

## 1 ¡TU TAMBIÉN PUEDES HACER TEATRO!

Encuentra un grupo de personas con quienes te sientas identificada.

Descubre un espacio seguro, libre de juicios.

Inicia un viaje de crecimiento personal a través del teatro. Sé el mejor público para ti mismo y tus compañeros.

Descubre una metodología progresiva, respetuosa, sensible a las heridas emocionales de la infancia, y muy divertida.

## 3 EMPEZANDO A ACTUAR

Descubre el poder terapéutico del juego.

Conecta con tu vitalidad, tu energía y tus ganas de pasarlo bien.

Aprende a estar presente, conectar con tu cuerpo.

Libérate del miedo al juicio y la opinión de los demás.

¡Descúbrete con el Teatro!

## 5 ¡TU TAMBIÉN PUEDES IMPROVISAR!

Descubre una metodología sencilla, fácil, apta para todo el mundo y muy muy divertida.

Aprende a gestionar tus bloqueos y miedos.

Empieza a liberarte del perfeccionismo, del deseo de hacerlo todo bien y del miedo a equivocarte.

Empieza a soltar tu autoexigencia y autocrítica.

Aprende a soltar el control, dejar de pensar tanto.

Empieza a conectar contigo, tu espontaneidad, a ser tú misma, a aceptarte y a disfrutar

## 7 RECONECTANDO CON TU NIÑX INTERIOR

Recupera el niño que fuistes y todos sus recursos: tu espontaneidad, tu capacidad de conexión, el fluir sin preocuparte, el confiar y abrirte a los demás.

Vuelve a jugar y conecta con tu curiosidad, tu alegría, el disfrute y las ganas de vivir.

Siente una conexión profunda contigo y con el grupo.

## 9 DEL ESCENARIO A TU VIDA

En Descúbrete con el Teatro te acompañamos para que lleves los beneficios del teatro a tu vida.

Aprende a trasladar lo que has aprendido a tu día a día.

Cierra el viaje que comenzaste. Aprende a mirarte con compasión y a centrarte en lo que sí has logrado, en lugar de lo que no pudo ser.

Siente orgullo y satisfacción por tu proceso. ¡Tú también puedes hacer teatro!

## GRUPO VIERNES

Duración: **4,5 meses**

Horario: cada viernes **19h a 21h**

Que incluye: **18 sesiones de 2 horas** (Total 36 horas)

+ un video curso

Inicio: 20 de septiembre

Fin: 14 de febrero

*\*Descuento especial a los asistentes de los talleres de prueba*

*\*Consulta opciones para mas facilidades de pago. (Fraccionamiento de matricula o pago en mensualidades)*

## Testimonios

DE EX ALUMNAS / OS



Mireia León  
3 reseñas



★★★★★ Hace 3 meses

El taller es un tesoro y un regalo que te haces a ti mismo. Todos necesitamos dedicarnos tiempo y atención, y en "Descúbrete con el teatro" de la mano de Ferrán, se crea en un marco de trabajo ameno, divertido, cómodo y de confianza que te aporta desde el minuto uno. Seas como seas y tengas el objetivo que tengas, el programa es para ti. Las sesiones están trabajadas al detalle y Ferrán hace de la experiencia un viaje del que no te arrepentirás. Escribo después de dos años y me acuerdo de cada una de las sesiones. Muchas gracias Ferrán ♥



Daniel Rubio  
11 reseñas



★★★★★ Hace 8 meses

Una experiencia alucinante, desde el taller de prueba supe que Ferran sería un gran acompañante en mi proceso de conocimiento personal. No sólo me llevo grandes experiencias y un chute de autoestima, sino un grupo de personas maravillosas con las que he compartido un viaje inexplicable. ¡No lo pienses más y descubrete con el teatro!



Oscar Barca Guerra  
8 reseñas · 1 foto



★★★★★ Hace 2 años

**Un lugar** donde crecer, experimentar, expresarte y crear. Hice **un** curso con con ellos y fue **una** experiencia increíble. Profundamente agradecido de haberlos encontrado !!



Capucine Rosset  
3 reseñas



★★★★★ fa 4 setmanes

Descúbrete con el Teatro no es una clase de teatro cualquiera, como ya lo dice su nombre. Es un espacio único y seguro donde, 2 horas a la semana, Ferran nos propone técnicas teatrales como herramienta de crecimiento personal. Con mucha empatía, paciencia y cariño, nos propone dinámicas que ayudan a conectar con el cuerpo, aprender a escuchar y confiar en nuestra intuición, liberarnos del temor al juicio y abrazarnos a nosotrxs mismxs, y conseguir una mejor gestión emocional. Además de todo lo aprendido, me llevo lindos recuerdos y mucha gratitud por haber compartido un pedacito de mi camino con personas muy especiales! 100% recomendado <3

Descubre más de 100 testimonios con ★★★★★

En google: Descúbrete con el Teatro o en [www.descubreteconelteatro.com](http://www.descubreteconelteatro.com)