



TEATRO Y CONSCIENCIA

Método Sabaté



ALBA PARDO FERNANDEZ

Formadora.

- Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEFC Barcelona, UB), experta en Actividad Física para la Salud (European Master in Health and Physical Activity) y Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo (UB).
- Formación en Terapia Corporal Integrativa (Espai TCI, Barcelona)
- Con más de 10 años en el mundo del fitness y de la salud, estoy dedicada a la docencia universitaria, innovación pedagógica e investigación en ciencias de la actividad física y de la salud.
- Como formadora imparto talleres y cursos en el ámbito de la promoción de un estilo de vida saludable mediante el ejercicio físico, así como cursos de innovación pedagógica y técnicas de consciencia corporal tanto para universitarios como para profesionales sanitarios y deportivos. La metodología utilizada se basa en diferentes técnicas de trabajo de consciencia corporal, danzas y ejercicios saludables. Es totalmente dinámica, participativa y vivencial.
- Con Teatro y Consciencia “Método Sabaté” descubrí el potencial del Teatro para pasar a la acción, superar mis miedos, no reprimir mis emociones y conectar con la esencia de la vida y el amor incondicional. Para mí es poner en escena todas mis partes y darles un espacio para poder ser todo lo que soy desde el amor.