



TEATRE I CONSCIÈNCIA

Mètode Sabaté



ALBA PARDO FERNANDEZ

Formadora.

- Doctora en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (INEFC Barcelona, UB), experta en Activitat Física per la Salut (European Master in Health and Physical Activity) i Màster en Desenvolupament Personal i Lideratge (UB).
- Formació en Teràpia Corporal Integrativa (Espai TCI, Barcelona)
- Amb més de 10 anys en el món del fitness i de la salut, estic dedicada a la docència universitària, innovació pedagògica i investigació en ciències de l'activitat física i de la salut.
- Com a formadora imparteixo tallers i cursos en l'àmbit de la promoció d'un estil de vida saludable mitjançant l'exercici físic, així com cursos d'innovació pedagògica i tècniques de consciència corporal tant per a universitaris com per a professionals sanitaris i esportius. La metodologia utilitzada es basa en diferents tècniques de treball de consciència corporal, danses i exercicis saludables. És totalment dinàmica, participativa i vivencial.
- Amb Teatre i Consciència "Mètode Sabaté" descobreixo el potencial del Teatre per a passar a l'acció, superar les meves pors, no reprimir les meves emocions i connectar amb l'essència de la vida i l'amor incondicional. Per a mi és posar en escena totes les meves parts i donar-los un espai per poder ser tot el que sóc des de l'amor.