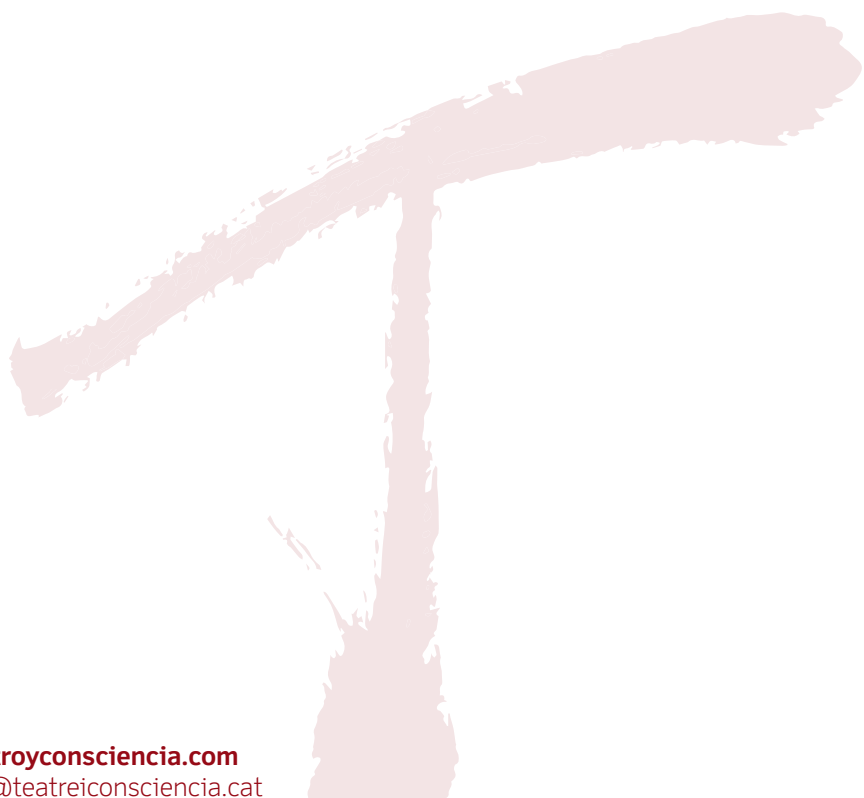




TEATRE I CONSCIÈNCIA
Mètode Sabaté

EL GUERRER INTERIOR





DESCRIPCIÓ

Formació adreçada a tota persona interessada en el despertar de la consciència, el creixement i la superació personal, així com en la recerca de valors i la visió del seu propòsit vital.

Apropem l'alumne al llenguatge teatral per estimular totes les seves capacitats lúdiques, imaginatives i creatives, de tal manera que li permetin desenvolupar nous recursos i habilitats personals.

Es proporcionen les eines necessàries per investigar i crear des de perspectives i mapes mentals diferents als ja coneguts, i com a conseqüència menys familiars, i es detecten patrons i creences que limiten la seva evolució personal, amb l'objectiu de permetre a l'alumne a una major consciència de totes les seves capacitats i talents.

Els cursos són vivencials. Passes per l'experiència que et condueix a un coneixement profund de la condició humana. Coneixent-te a tu mateix desenvolupes la capacitat empàtica, l'escolta i la compassió i millores les relacions interpersonals, per finalment prendre responsabilitat de l'impacte de les teves accions en el teu entorn. Per això acompanyem l'alumne a prendre decisions, des de la pulsio creativa, per dur a terme accions capaços de transformar la seva vida i posar-la al servei del seu propòsit i realització personal.



OBJECTIUS

- Donar a conèixer els continguts teórico-pràctics més essencials del joc teatral.
- Proporcionar les eines necessàries que permetin el coneixement de la tècnica teatral necessària per afrontar un discurs o bé situacions on es interactua.
- Reconèixer i transmutar les màscares que ens impedeixen viure plenament des de l'obertura sensorial i el contacte amb les nostres fortaleses internes.
- Proporcionar la possibilitat de relacionar-nos des de nous mapes i perspectives.
- Aprendre a reinventar-se des de la construcció de personatges.
- Desenvolupar la capacitat d'escolta, atenció i presència.
- Viure des del present, en l'aquí i ara.
- Explorar l'hemisferi dret: imaginació i creativitat.
- Transformar resistències personals en actituds mentals positives.
- Flexibilitzar i objectivar perspectives. Optimitzar.
- Reforçar l'autoconfiança i l'autoestima.
- Descobrir els talents, les habilitats i el propòsit/visió de cadascú.

CONTINGUTS

- Exercicis de relaxació, concentració, moviment i desinhibició.
- Consciència i ús corporal. Aprendre a escoltar el cos i seguir els seus impulsos.
- Expressió oral: la connexió entre pensament, emoció, cos i veu.
- Flexibilitzar el Mapa Mental: analitzar el nostre sistema de creences.
- Exercicis de Llenguatge no verbal. Les pauses i els silencis.
- L'escolta activa i la seva incidència en el nostre comportament.
- Creació i caracterització del personatge
- Improvisacions. Dramatúrgia actoral. Els actors inventen el text. Role-play.



- L'entorn: àmbit i circumstàncies de la vida del personatge
- La resolució del conflicte i l'acció dramàtica.
- Improvisacions grupals: recursos i gestió emocional.
- Assaigs i exposició dels treballs individuals.
- La consciència de la mirada externa: classe oberta on els alumnes puguin veure, conèixer i experimentar l'exposició davant d'un públic.
- Avaluació.

ESTRUCTURA:

La formació completa és de dos anys de duració. No és obligatori estudiar els dos nivells, es pot participar només el primer any.

Per accedir al programa de formadors “Coneix-te a tu mateix”, és necessari haver assistit als dos nivells d’ “El guerrer interior”.

CALENDARI: D'octubre a primera setmana de juliol.

HORARI: A escollir:

Dilluns de 20 a 22h

Dimarts de 20 a 22h

Dimecres de 19 a 21h

ESPAI: LA PICONERA. C / Sancho Marraco, 6 (Metro Poble Sec)

RESERVES: ariadna@teatreiconsciencia.cat

Els i les alumnes seran admesos prèvia selecció mitjançant entrevista telefònica.