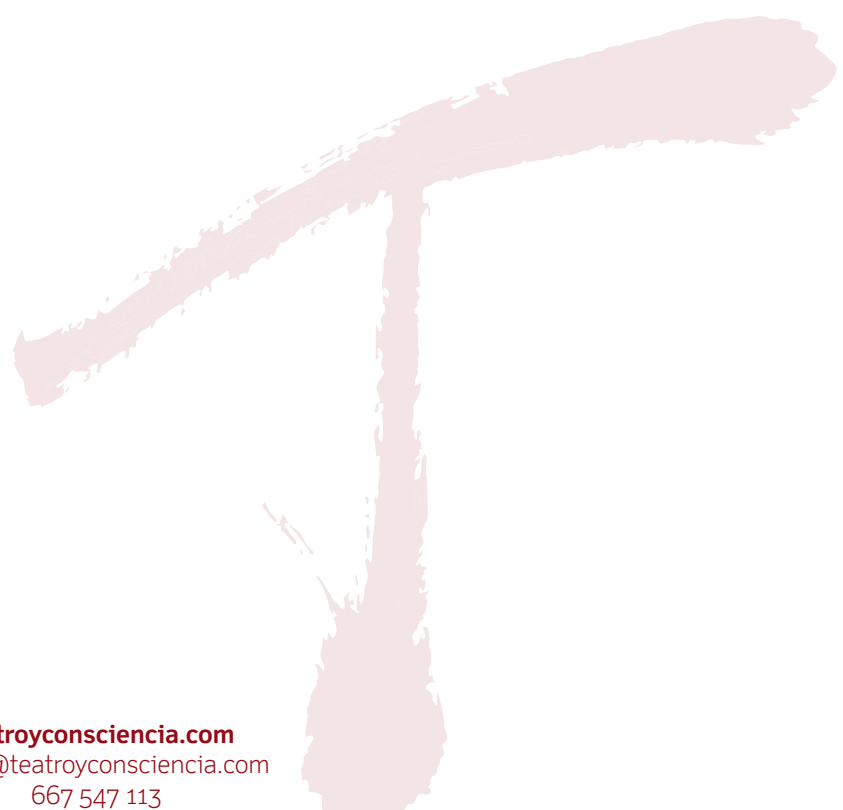




TEATRO Y CONSCIENCIA
Método Sabaté

EL GUERRERO INTERIOR



teatroyconsciencia.com
anna@teatroyconsciencia.com
667 547 113



DESCRIPCIÓN

Formación dirigida a toda persona interesada en el despertar de la consciencia, el crecimiento y la superación personal, así como en la búsqueda de valores y la visión de su propósito vital.

Acercamos al alumno al lenguaje teatral para estimular todas sus capacidades lúdicas, imaginativas y creativas, de tal forma que le permitan desarrollar nuevos recursos y habilidades personales.

Se proporcionan las herramientas necesarias para investigar y crear desde perspectivas y mapas mentales diferentes a los ya conocidos, y como consecuencia menos familiares, detectando patrones y creencias que limitan nuestra evolución personal, con el objetivo de permitir al alumno a una mayor consciencia de todas sus capacidades y talentos.

Los cursos son vivenciales. Pasas por la experiencia que te conduce a un conocimiento profundo de la condición humana. Conociéndote a ti mismo desarrollas la capacidad empática, la escucha y la compasión y mejoras las relaciones interpersonales, para finalmente tomar responsabilidad del impacto de tus acciones en tu entorno. Por ello acompañamos al alumno/a a tomar decisiones, desde la pulsión creativa, para llevar a cabo acciones capaces de transformar su vida y ponerla al servicio de su propósito y realización personal.



OBJETIVOS

Dar a conocer los contenidos teórico-prácticos más esenciales del juego teatral.

Proporcionar las herramientas necesarias que permitan el conocimiento de la técnica teatral para afrontar un discurso o situación donde se interactúa.

Reconocer y transmutar las máscaras que nos impiden vivir plenamente desde la obertura sensorial y el contacto con nuestras fortalezas internas.

Proporcionar la posibilidad de relacionarnos desde nuevos mapas y perspectivas.

Aprender a reinventarse desde la construcción de personajes.

Desarrollar la capacidad de escucha, atención y presencia.

Vivir desde el presente, en el aquí y ahora.

Explorar el hemisferio derecho: imaginación y creatividad.

Transformar resistencias personales en actitudes mentales positivas.

Flexibilizar y objetivizar perspectivas. Optimizar.

Reforzar la autoconfianza y la autoestima.

Descubrir los talentos, las habilidades y el propósito/visión de cada un@.

CONTENIDOS

- Ejercicios de relajación, concentración, movimiento y desinhibición.
- Consciencia y uso corporal. Aprender a escuchar el cuerpo y seguir sus impulsos.
- Expresión oral: la conexión entre pensamiento, emoción, cuerpo y voz.
- Flexibilizar el Mapa Mental: analizar nuestro sistema de creencias.
- Ejercicios de Lenguaje no verbal. Las pausas y los silencios.
- La escucha activa y su incidencia en nuestro comportamiento.
- Creación y caracterización del personaje



- Improvisaciones. Dramaturgia actoral. Los actores inventan el texto. Role-play.
- El entorno: ámbito y circunstancias de la vida del personaje
- La resolución del conflicto y la acción dramática.
- Improvisaciones grupales: recursos y gestión emocional.
- Ensayos y exposición de los trabajos individuales.
- La conciencia de la mirada externa: clase abierta donde los alumnos puedan ver, conocer y experimentar la exposición ante un público .
- Evaluación.

ESTRUCTURA:

La formación completa es de dos años de duración. No es obligatorio cursar los dos niveles, se puede cursar un sólo año.

Para acceder al programa de formadores “Conócete a ti mismo”, es necesario haber cursado los dos niveles de “El guerrero interior”.

CALENDARIO: De octubre a primera semana de julio.

HORARIO: A escoger:

Lunes de 20 a 22h

Martes de 20 a 22h

Miércoles de 19 a 21h

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

RESERVAS: ariadna@teatroyconsciencia.com

[L@s alumn@s serán admitidos previa selección mediante entrevista telefónica.](#)