



TEATRO Y CONSCIENCIA

Método Sabaté®

En una época de mayor individualismo, nuestra conexión con la tribu o comunidad se hace cada vez más necesaria para vivenciar el sentido de pertenencia, de inclusión, de ser parte de un sistema mayor.

¿Cómo puedo concretar mi proceso de cambio personal dentro de la sociedad? ¿Cómo puedo ejercer mi “poder” de forma consciente, nutriendo y enriqueciendo a la sociedad desde la construcción colectiva? ¿Cómo puedo ser un agente de cambio real en la construcción de una sociedad más consciente?

Para ofrecer respuesta a estas preguntas, emprenderemos un viaje adquiriendo herramientas artísticas y teatrales para reconectar con nuestras raíces colectivas, comunitarias y así poder rescatar nuestro propósito y mito personal / colectivo.

Si estás a un paso de poner tu grano de arena en la construcción de una sociedad más consciente desde el ámbito empresarial, educativo o social, esta formación es para ti. Si estás en un proceso de cambio y de desarrollo de la consciencia y te interesan las herramientas artísticas o el juego teatral, esta formación también es para ti.

Objetivos

- Proporcionar herramientas de integración de la consciencia social en los procesos de transformación individuales.
- Ampliar las capacidades de liderazgo colaborativo consciente.
- Reconectar con el poder personal a través de la creación colectiva.
- Transitar de la consciencia individual a la consciencia colectiva para comprender y activar nuestro poder de cambio y transformación.
- Explorar varios lenguajes teatrales y artísticos para desarrollar y ampliar nuestro potencial creativo.
- Construir y experimentar narrativas conjuntas de lo que significa una sociedad más consciente desde el arte y la creatividad.
- Transformar la sombra colectiva mediante los procesos de reconexión grupal-comunitaria.
- Tomar consciencia del ser social: de la persona (máscara) al espejo (del otro) y a la colectividad.

Contenidos

- Meditación, relajación y ejercicios de consciencia corporal.
- Dinámicas de construcción de confianza, colaboración, desmecanización de la mente y del cuerpo.
- Técnicas del teatro social participativo y del teatro del oprimido.
- Técnicas de estados ampliados de consciencia a través de la expresión corporal y del baile.
- Técnicas del cuerpo-que-sueña *Dreambody*.
- Teoría y práctica de los arquetipos y del inconsciente colectivo para encarnar los personajes y colectivos desde el teatro.
- Ejercicios de risoterapia y de reconexión con el niño o niña interior a través del juego.
- Improvisaciones desde la gestión de los conflictos en el juego actoral.
- Creación colectiva y escenificación de ritos y rituales de conexión con la tribu.
- Teoría y ejercicios de transformación de conflictos sociales.
- Creación y escenificación de cuentos de transformación personal y colectiva.

teatroyconsciencia.com

anna@teatroyconsciencia.com

667 547 113