



## TEATRO Y CONSCIENCIA

Método Sabaté®

*“¿Quién necesitas ser para hacer aquello que no te atreves? ¿Para superar tus miedos y alcanzar tus sueños?” Anna Sabaté*

La herramienta de **Teatro y Consciencia** es el **Método Sabaté**: fusión de dinámicas procedentes del mundo del Teatro, la neurociencia, el coaching o la formación Gestalt. Este método nos permite acceder a un espacio artístico de libertad, expresión y empoderamiento. Un espacio que nos permite ensayar nuestra propia vida para acceder a la comprensión profunda de uno mismo. Aceptar nuestra naturaleza esencial y dejar de luchar por ser alguien distinto nos eleva como seres humanos y mejora nuestra calidad de vida.

Impartido por **Anna Sabaté**, fundadora y directora de Teatro y Consciencia, el curso intensivo de **El Guerrero Interior** va dirigido a todas aquellas personas interesadas en el despertar de la consciencia y el crecimiento personal a través de la conexión con el instinto y la dimensión emocional. Un taller que te permitirá desarrollar habilidades del hemisferio derecho del cerebro a través del lenguaje analógico y el pensamiento lateral.

### OBJETIVOS:

- Dar a conocer los contenidos teórico-prácticos más esenciales del juego teatral
- Reconectar con la energía vital, el cuerpo, la voz, los impulsos.
- Proporcionar herramientas que permitan afrontar un discurso o situaciones donde se interactúa.
- Analizar factores de la comunicación: escucha, fluidez, lenguaje no verbal, conexión emocional.
- Proporcionar la posibilidad de relacionarnos desde nuevos mapas y perspectivas.
- Flexibilizar, objetivar, optimizar.
- Transformar resistencias personales en actitud mental positiva.
- Fortalecer la autoconfianza y la autoestima.
- Descubrir los talentos, las habilidades y el propósito / visión de cada uno.