

## Técnicas teatrales para una vida plena

Precio: 90€ mensuales.

### Horario de octubre a julio

Lunes y viernes:

12:00 a 14:00 / 14:00 a 16:00 h.

*(El horario será uno u otro, dependiendo de la conveniencia del grupo)*

### Técnicas teatrales para una vida plena

Este curso está orientado a todas las personas que buscan llevar una vida más plena tanto en lo personal, social y relacional. Personas que busquen el conocerse más a sí mismos y estar más seguros de cómo reaccionar ante cualquier aspecto de la vida haciendo desaparecer las incómodas máscaras educacionales creadas por una inseguridad nacida del miedo, la incomodidad o la simple timidez y mostrarse ante el mundo como personas seguras de sí mismas y como son realmente.

Los prejuicios educacionales, las vivencias negativas o miedos nacidos de la inseguridad nos pueden llevar a conductas que se apartan de nuestro yo verdadero y nos hacen sentir incómodos con nosotros mismos a la hora de relacionarnos o de reaccionar ante diferentes aspectos de la vida. Esta sociedad nos avoca a estar siempre pendientes del futuro y viviendo en el pasado sin disfrutar realmente en el presente.

En este curso crearemos un ambiente de confianza que nos permita explorar, mediante distintas técnicas teatrales y mediante el juego, esos miedos, bloqueos e inseguridades, trabajar sobre ellos y aprender a dominarlos impidiendo que ellos nos dominen a nosotros. Todo ello sin sufrimiento sino mediante el placer del juego y el desbloqueo.

### Objetivos

Conocer y controlar nuestros miedos, bloqueos e inseguridades.

Vencer a la timidez y las inseguridades creadas por los prejuicios educacionales.

Conocernos a nosotros mismos haciendo desaparecer máscaras incómodas y llegar a un comportamiento honesto con nosotros mismos y no comportamientos que busquen la aprobación de los demás pero que finalmente nos incomodan por su falsedad.

Ser más libres en nuestra vida a la hora de vivir, sentir y ser.

Aprender a disfrutar del día a día sin estar estancados en el pasado u obsesionados con el futuro, vivir el presente el aquí y ahora y disfrutarlo venga como venga.

En definitiva a ser más felices siendo quien somos, más libres y más honestos con nosotros y los que nos rodean.

### Metodología

Buscaremos y analizaremos individualmente nuestras debilidades, miedos y bloqueos que nos limitan, para que cada uno afrontemos los que nos afectan y a partir de ahí aprender a convivir con ellos, dominarlos y superarlos.

Trabajaremos y jugaremos con ejercicios técnicos concretos, juegos y experiencias, de una forma individual, en parejas o en grupo.

Aprenderemos ejercicios de auto análisis y relajación para afrontar el día a día de una forma más positiva, libre y feliz.

Jugaremos improvisando y con textos concretos, para fortalecer nuestra desinhibición. Y sobre todo recordaremos lo necesario que es volver a jugar como niños.

