

el Labor^{art}ori

Teatre + Creixement



PRESENTACIÓ DEL PROJECTE

ÍNDEX

PRESENTACIÓ	2
EINES I METODOLOGIES DE TREBALL	3
A QUI VA DIRIGIT?	4
PROPOSTA PER A ESCOLES I INSTITUTS	5
PROPOSTA PER L'ÀMBIT LABORAL, GRUPS I ASSOCIACIONS	6
PROPOSTA PER A PERSONES GRANS (majors de 60 anys)	7
PROPOSTA PER A DONES	8
PROPOSTA OBERTA AL PÚBLIC ADULT	8
PROPOSTA OBERTA AL PÚBLIC JOVE	9
TALLERS FETS A MIDA	10
SERVEI DE SHOWS D'IMPROVISACIÓ I ESPECTACLES	11
QUI SÓC?	11
JA HAN CONFIAT EN EL LABORartORI	12
CONTACTE	12

PRESENTACIÓ

La vida és un aprenentatge. És un tub d'assaig on constantment experimentem i provem formules que ens proporcionin benestar i viure d'una forma que ens resulti agradable i acord amb la nostra essència. El LaborARTori, encarna aquesta filosofia. És un espai on practicar, barrejar elements, entrenar com volem viure i practicar-ho, sense judicis, sense riscos. Un espai amigable on donar espai i forma a tots aquests personatges tenyits de llum i ombra que formen part de la nostra identitat.

L'art, i concretament el teatre, és el vehicle que us proposo com a conductor perquè aquesta màgia s'esdevingui. La creació teatral ens permet posar la vida entre cometes, re-crear-la i jugar-la sense judicis, recuperant el nostre nen interior, per poder experimentar-la amb tots els seus colors i matisos (sense riscos) i veure com ens sentim donant vida a allò que portem dins.

La manera més eficaç de prendre consciència de la nostra forma actuar davant les situacions que ens trobem a la vida és vivint-les de forma plenament conscient. El teatre és, per això, una eina altament eficaç: Ens posa en acció i ens permet observar el nostre comportament. A l'adonar-nos dels nostres patrons d'actuació, creences i discursos mentals podem canviar-los, prendre millors decisions i actuar de formes més funcionals.

El LaboARTori no és una acadèmia de teatre ni un espai terapèutic. Sorgeix de la necessitat d'aportar el seu gra de sorra al creixement personal i la transformació social com a col·lectiu.

Objectius:

- Prendre consciència de la nostra forma d'actuar davant les situacions que ens trobem a la vida és vivint-les de forma plenament conscient. El teatre ens permet posar-nos en acció i observar el nostre comportament. A l'adonar-nos dels nostres patrons d'actuació, creences i discursos mentals podem canviar-los, prendre millors decisions i canviar la nostra forma d'actuar.
- Explorar parts d'un mateix que no tenen espai en el nostre dia a dia.
- Ajudar a les persones que participin dels tallers a guanyar confiança, seguretat, autoestima i acceptació.
- Identificar patrons de conducta i creences limitants per poder canviar-los per d'altres més constructius i funcionals.
- Sortir del marc de la zona de confort.
- Desbloquejar l'imaginari i el flux creatiu, ampliant les eines creatives.
- Connectar amb el moment present, amb allò que ens envolta i amb nosaltres mateixos.
- Arriscar-se vençant la barrera de la timidesa.
- Recuperar o estimular el nen interior jugant i rient.

El manifest del LABORartORI:

- El LaborARTori és un espai proper i amigable
- Som un projecte accessible que s'adapta a tothom que en vulgui participar.
- Ens adaptem a les teves necessitats i respectem el teu procés.
- Empatitzem amb tu i amb el teu moment actual.
- El teatre pren una dimensió més enllà de la cultural o l'entreteniment per ser utilitzat com una eina de transformació personal i social.
- Utilitzem l'aquí i l'ara com a filosofia de treball i de vida.



EINES I METODOLOGIES DE TREBALL

Tot i que el teatre és la nostra metodologia de treball principal i que està present en tots els tallers i propostes, al LABORartORI creiem en la força i la potència de treballar amb diferents eines i des de diverses perspectives. Sent aquest un punt clau de la nostra forma de treballar, incorporem a la nostra metodologia elements de diverses disciplines:



Teatre



Expressió
corporal



Consciència
corporal



Mindfulness



Aromateràpia

Col·laborem amb professionals d'altres àmbits de la salut i el benestar per tal de crear propostes úniques que aportin valor als participants dels nostres tallers i cursos.

Oferim un espai de respecte i seguretat per tal de poder treballar d'una forma humana, propera, respectuosa, sense judicis ni exigències.

A QUI VA DIRIGIT?

Al laborARTori fem tallers i cursos que estimulen el creixement de les persones amb el teatre com a principal eina de treball. Volem arribar a tothom que hi tingui interès, per això, som un espai adaptable que s'encaixa en diferents àmbits, sectors i persones.

Les eines proposades s'adapten a qualsevol necessitat creant, així, una proposta heterogènia que dóna cabuda a diferents sectors de la ciutadania.

Posem al teu abast un catàleg de tallers, cursos, programes i laboratoris que pots consultar en aquest dossier. Si no trobes el que busques no dubtis a contactar-nos i explicar-nos què necessites. Sigui qui sigui el públic, ens adaptem a tu!

Les eines proposades s'adapten a qualsevol necessitat creant, així, una proposta heterogènia que dóna cabuda a diferents sectors de la ciutadania:



PROPOSTA PER A ESCOLES I INSTITUTS

Propostes de tallers per a nens i nenes de 4t, 5è i 6è de primària i joves de secundària i batxillerat:

Gestió de conflictes a l'aula

Un taller per a treballar els conflictes i les resistències de forma vivencial, potenciant l'empatia, el sentit de vincle i pertinença, l'escolta, la capacitat de negociació i l'assertivitat.

Format: Monogràfic de 3 sessions de 2,5 hores cadascuna.

Què ens preocupa?

Sovint els nois i noies tenen interessos i preocupacions que no s'atreveixen a verbalitzar amb els adults per por, vergonya o qualsevol creença. Aquest és un espai per treballar aquests temes des d'una perspectiva teatral.

Format: Es recomana un mínim de 3 sessions de 2 hores cadascuna per treballar diferents aspectes relacionats amb la gestió emocional relativa a les temàtiques sorgides però és un taller adaptable a les necessitats del centre.

Laboratori d'improvisació i món emocional

Aquest és un taller per entrar en contacte amb les emocions des d'una dimensió vivencial. A través de jocs, dinàmiques i personatges que ens permetin experimentar tots els colors de l'espectre emocional des d'una perspectiva diferent a la que ho fem habitualment.

La improvisació és un joc que ens proporciona eines tant per actuar damunt d'un escenari com per a la vida quotidiana. Ens prepara per cometre errors i aprendre a aprofitar-los. Ens allibera de la necessitat de control fent-nos més flexibles i lliures.

Des d'aquesta òptica, treballarem amb escenes creades de forma instantània, sense guió ni preparació. Construirem de forma col·lectiva reforçant les idees de vincle i posant èmfasi en la importància del treball col·lectiu i de la gestió emocional sempre a través del joc.

Format: Les sessions tenen un mínim de 2 hores de durada. L'extensió del taller és adaptable a les necessitats del centre.



Laboratori de creació

Laboratori que ens permet introduir-nos en el llenguatge teatral i crear una peça des de zero, partint

dels interessos i necessitats del grup per expressar les seves idees, imaginari i reivindicacions amb una obra artística.

Format: Taller que requereix una durada mínima de 4 mesos amb una periodicitat setmanal (mínim 2 hores per sessió).

Propostes de tallers per al professorat:

Gestió de conflictes a l'aula per a professors

Un taller que ofereix eines als mestres i professors per a que puguin treballar els conflictes que sorgeixin a l'aula des d'una perspectiva vivencial a través de les eines teatrals.

Format: Monogràfic de 3 sessions de 3 hores cadascuna.

Workshop de metodologies teatrals per aplicar a l'aula

Un workshop per a que els mestres i professors adquireixin eines teatrals i les puguin aplicar a classe amb els seus respectius alumnes.

Format: Es recomana un mínim de 3 sessions de 2 hores cadascuna per treballar diferents dinàmiques i recursos que l'equip docent hagi d'aplicar a l'aula.

PROPOSTA PER L'ÀMBIT LABORAL, GRUPS I ASSOCIACIONS

EL LABORartORI PER A EMPRESES

El teatre, la improvisació i el role play són eines que ens permeten registrar vivències d'una forma directa al nostre cos d'una manera que la psique no pot assolir per la seva banda. Per aquest motiu, totes les nostres propostes són vivencials i pràctiques i es basen en el joc i el cos per aconseguir una comprensió física que passa pels sentits més enllà de la cognició i la racionalització.

Programa de cohesió grupal

Una sèrie de tallers ideats per tal d'estimular la cohesió grupal. Es treballaran habilitats socials personals i habilitats interpersonals. Posarem èmfasi en la relació amb l'altre amb el propòsit de millorar la comunicació, l'empatia i l'escolta afavorint les relacions dins l'equip. Amb aquest



propòsit utilitzarem dinàmiques i exercicis que estimulin:

- La creativitat
- El joc cooperatiu com a motor de pertinença i treball en equip
- El desenvolupament de les soft skills necessàries per tal de relacionar-nos amb els altres membres de l'equip
- *Role plays* per trencar barreres i jerarquies

Format: Programa adaptable a les necessitats del contractant. Es recomana un mínim de 6 hores de programa podent-se repartir en diverses sessions segons la conveniència.



Programa de gestió de conflictes

Aquest és un programa dividit en tres mòduls en el qual es facilitaran eines per millorar la resolució de conflictes mitjançant dinàmiques de grup basades en metodologies teatrals. Es tracta d'un workshop que té com a objectiu la comprensió del nostre funcionament davant del conflicte: com reaccionem i quins rols adoptem. També entrenarem les habilitats que ens ajudaran a enfrontar els conflictes d'una forma més funcional. El programa s'estructura en el següents mòduls:

1. Adonar-se: La subjectivitat i els rols dramàtics

a. Exercicis i dinàmiques per adonar-nos de com percebem cadascun de nosaltres la realitat i com anteposem els nostres objectius i decisions per sobre l'opinió dels altres.

2. Com em posiciono davant del conflicte

a. Un bloc amb un enfocament teòric-pràctic sobre el conflicte mentoring.

b. Observarem els diferents posicionaments davant del conflicte i trobarem estratègies per moure'ns pels eixos argumentals i relacionals fins a trobar solucions consensuades i creatives davant del propi conflicte.

3. La gestió sana del conflicte

a. Entrenarem les soft skills que ens permetin abordar el conflicte d'una forma sana i arribar a punts de concordança amb els altres: escolta, confiança, empatia i assertivitat.

Format: Monogràfic de 12 hores repartides en 3 sessions de 4 hores. Aquest servei es realitza en col·laboració amb la consultoria SOLO Consultores (<https://www.soloconsultores.com/>).

Entrenament de soft skills (habilitats personals)

Un taller adaptable a les necessitats del grup en el que es planteja l'entrenament de diverses habilitats que son de gran importància tant en l'àmbit laboral com en el personal. Aquest entrenament és totalment adaptable i es pot fer a mida escollint una o diverses soft skills en les que som especialistes per tal de fer un treball més intens. Algunes de les opcions que posem a la vostra disposició son:

- Desenvolupament de l'empatia
- Treball de l'escolta activa
- Adaptació al canvi
- Comunicació i capacitat de parlar en públic



Format: Programa adaptable a les necessitats del contractant. Es recomana un mínim de 6 hores podent-se repartir en diferents sessions.

I TAMBÉ... SERVEI DE SHOWS D'IMPROVISACIÓ I ESPECTACLES

Amenitzem les teves vetllades i esdeveniments. Al LABORartORI comptem amb un grup... d'actors i actrius per acompanyar-te en els teus actes. Realitzem preestancions, shows d'improvisació i tot allò que necessitis i et puguis imaginar per tal de fer els teus esdeveniments únics i memorables.

Shows d'improvisació

Posem al teu servei el nostre grup d'improvisadors i improvisadores per crear un espectacle totalment únic i genuí amb exercicis i jocs. Diversió assegurada!

Presentació d'actes

Posem al teu servei els nostres actors i actrius per tal de presentar o conduir el teu acte o esdeveniment d'una forma amena i al teu gust.

Escenes a mida

Tu ens dius la temàtica i nosaltres creem petites escenes seguint les teves demandes i t'acompanyem en el teu acte. Una manera original de fer-lo més amè i entretingut.

PROPOSTA PER A DONES

Revoluciona't

Es tracta d'una proposta que incentiva les dones a indagar en el seu autoconeixement (físic, intel·lectual i emocional). En aquest espai treballem el coneixement del propi cos i l'exploració de la imaginació i el potencial creatiu de cadascuna de les participants mitjançant la consciència corporal i el teatre. Una invitació a conèixer-te i reconèixer-te perquè puguis iniciar la teva pròpia revolució, desbloquejant-te física i emocionalment.

Format: Sessió única de 6 hores. Possibilitat de realitzar-lo en format tastet de 3h de durada.

Revoluciona't és un taller en col·laboració amb l'Anna Fusalba, fisioterapeuta especialista en sòl pelvià i fisiosexòloga.

Taller adaptable a:

- Dones majors de 18 anys
- Joves d'entre 15 i 18 anys



Taller per a dones en situació de vulnerabilitat

Aquesta formació és principalment pràctica i vivencial.

L'objectiu és que les persones participants puguin experimentar en primera persona les activitats proposades per tal de treballar tant les habilitats personals com interpersonals.

Es donaran eines, tècniques i dinàmiques relacionades amb el treball de la presència, l'enfortiment del vincle, les habilitats personals i de relació i la gestió emocional.

Es treballarà la resiliència, l'empatia, les emocions i com ens relacionem amb elles, l'escolta i l'assertivitat per tal de reforçar l'empoderament i l'autonomia de cadascuna de les participants.

El vincle i la xarxa és un eix principal i cohesionador que es mantindrà al llarg del curs en totes les propostes a realitzar.

Es treballarà en un espai sense judici i respectant els límits de cadascú on cada participant pugui expressar des del seu jo les seves opinions i reflexions.

Es treballarà sempre des del joc i el gaudi.

Eixos de treball: Presència, pertineça, vincle i treball en equip, empatia i relacions, escolta, adaptació al canvi, assertivitat, gestió emocional i autoestima i autoconcepte.

Format: Es recomana un mínim de 8 sessions de 2h cadascuna.

Consideracions: Es recomana que aquest taller s'acompanyi amb el suport de Serveis Socials per tal

que les dones participants tinguin un acompanyament del que pugui sorgir durant les sessions

Fem Tribu

Fem tribu és un taller per generar un vincle que trascendeixi la superficialitat de les relacions. És un taller per connectar-nos des de la nostra autenticitat i les nostres múltiples màscares. Un taller per aprendre una mica més nosaltres mateixes i de com ens relacionem amb els altres des del joc, la innocència, el respecte i el no judici. Un espai per descobrir-nos, perquè només descobrint-nos a nosaltres en tots els nostres colors podrem descobrir i acceptar els que ens envolten en tota la seva dimensió. És un taller per gaudir, disfrutar, jugar, riure, aprendre, ser més conscients i treure a passejar la nena que portem dins sense filtres.

Format: Duració mínima de 4 sessions de 2,5 hores cadascuna. Un cop finalitzat el taller, es pot ampliar a una trobada mensual per mantenir la xarxa i els vincles establerts durant el procés.



Laboratori d'improvisació i món emocional

L'objectiu d'aquest taller és entrar en contacte amb l'univers teatral de la mà de la improvisació. A través de jocs i dinàmiques teatrals comprendrem el llenguatge, les normes i les bases del joc teatral improvisat. Entrarem en contacte amb el món emocional des d'una perspectiva lúdica i vivencial que ens permetrà experimentar i viure les emocions des d'un imaginari de personatges, accions i situacions per aconseguir una major comprensió i acceptació de les mateixes.

La improvisació és un joc que ens proporciona eines tant per actuar damunt d'un escenari com per a la vida quotidiana. Ens prepara per cometre errors i aprendre a aprofitar-los. Ens allibera de la necessitat de control fent-nos més flexibles i lliures.

Des d'aquesta òptica, treballarem amb escenes creades de forma instantània, sense guió ni preparació. Construïrem de forma col·lectiva reforçant les idees de vincle i posant èmfasi en la importància del treball col·lectiu i de la gestió emocional sempre mitjançant el joc.

Format: Duració mínima de 4 sessions de 2 hores cadascuna. Ampliable a més sessions en funció de les necessitats del centre.

Laboratori de creació

En aquest espai la proposta és crear una peça teatral des de 0. Partirem dels interessos i necessitats del grup i, mitjançant el joc de la improvisació, donarem forma a les seves idees i reivindicacions creant una obra artística que es presentarà davant de públic.

En aquest cas posarem èmfasi en la vinculació del grup, l'empoderament dels participants i entrenarem les habilitats de memòria, empatia i despertar creatiu.

Format: Mínim 3 mesos amb una sessió de 2 hores setmanal. Ampliable a més sessions en funció de les necessitats del centre.

Aterra al present

Aquest és un programa de 18 hores en el qual, mitjançant la connexió amb els 5 sentits, descobrirem altres maneres de viure i d'estar en el present. Prenent consciència dels estímuls que rebem aprendrem a connectar amb l'aquí i l'ara i aquests seran la porta a la creació d'escenes, personatges i situacions. Veurem que fins i tot l'estímul més bàsic i quotidià pot ser un gran disparador de la creativitat. Una proposta per comprendre la importància de connectar i centrar-nos en l'aquí i l'ara.

Format: Taller monogràfic de 15 hores a repartir en sessions de 3, 5 o 6 hores en funció de les necessitats del centre.

On n'hi caben 2 n'hi caen 3 (Un taller sobre els nostres personatges i veus interns)

Aquesta proposta té per objectiu descobrir tots els personatges que portem dins d'una forma lúdica i desenfadada. Explorarem la vida posant-nos les màscares d'aquells personatges que ens acompanyen a diari i, fins i tot, d'aquells que creiem que no som. Amb la voluntat d'integrar-los i acceptar-los com a part nostra, explorarem aquest imaginari de personatges i arquetips i ens deixarem emportar per les seves històries, caràcters i necessitats, comprenent els seus impulsos i raons.

Format: Es recomana un mínim de 4 sessions de 2,5 hores cadascuna. Aquest taller és adaptable en funció de les necessitats del centre.



AROMATERÀPIA I OLIS ESSENCIALS

Els olis van arribar a la meua vida l'any 2021, es van presentar en forma de kit d'inici i amb una tribu darrera que m'ha anat acompanyant durant aquest temps per descobrir com utilitzar-los.

L'aromateràpia forma part del meu dia a dia, és un espai per a mi, per connectar amb el que necessito i equilibrar-me física i emocionalment.

També és part fonamental de la meua feina: ja sigui incloent-ho als tallers i formacions o bé acompanyant individualment a persones que es vulguin iniciar en aquest meravellós camí d'autoconeixement que ofereix tantes possibilitats: des de la creació de perfums, cremes i serums fins a treballs més profunds utilitzant l'olfacte com a vehicle de connexió amb el nostre cervell.

L'olfacte és l'únic sentit que té la porta oberta de forma directa al cervell, a través del bulb olfactiu, les partícules que inhaledem es posen en contacte amb l'hipocamp (centre de la nostra memòria) i l'amígdala (l'encarregada de les nostres emocions). Aquesta sinèrgia fa que els recorreguts neuronals s'esdevinguin d'una determinada manera i que experimentem físicament i mentalment certes emocions i treballem la neuroplasticitat cerebral.

Tallers personalitzats

Tallers per descobrir els olis essencials i les seves propietats. Podem fer allò que t'imaginis: des de crear un perfum emocional, parlar sobre les propietats de les plantes i com poden ajudar al nostre equilibri o bé fer un taller més especial barrejant els olis essencials amb altres disciplines com la respiració o la meditació.

Tallers oberts

De forma periòdica organitzo tallers presencials o online per compartir la meua experiència i explicar com l'aromateràpia ha canviat el meu estil de vida i la forma de relacionar-me amb mi mateixa. També és un espai on tu puguis olorar de primera mà els olis i on puguis crear, potser, el teu primer perfum emocional.

Aquests tallers també es poden contractar per part de l'administració pública i oferir-los a la ciutadania.

Acompanyament personalitzat

Et dono la mà i t'acompanyo a descobrir i integrar els olis a la teua vida perquè els hi treguis el màxim partit, els descobreixis a l'hora que et vas coneixent més a tu mateixa i vas descobrint el potencial que tenen i com et poden acompanyar en el teu camí de creixement.

Aquest acompanyament és totalment gratuït pel fet d'iniciar-te amb mi.

TALLERS FETS A MIDA

A banda dels tallers esmentats a l'apartat anterior, la nostra oferta s'adapta a les teves necessitats. Creem tallers, cursos i sessions personalitzades.

Podem treballar adaptant tallers existents a nous formats i noves perspectives o bé crear tallers des de zero fets a mida adequats a allò que necessitis.

Pots contactar-nos i explicar-nos la teva idea al mail: ellaborartori@gmail.com.



QUI SÓC?



Sóc la Marta Fusalba. vaig néixer a Martorell l'any 1985. Graduada en fotografia (IEFC) i en disseny gràfic (EINA - UAB). Compto amb més de 10 anys d'experiència en el sector de la consultoria d'experiència d'usuari i service design. Sóc actriu i formadora, vaig estudiar interpretació a l'escola "El Timbal", el Màster "El Teatro como Oportunidad" (Institut Gestalt) i els nivells 1 i 2 de Teatre i Consciència (Espai Philae) amb l'Anna Sabaté. També m'he format amb altres professionals del sector com Nelson Valente, Javier Galitó Cava i Rodrigo García Olza

Com a actriu he participat en nombrosos muntatges teatrals com Besos i Criatures. Durant 5 anys he format part de la companyia Nòmades - Teatre Crític de Gràcia, on he seguit el meu entrenament actoral i on he realitzat obres de text, muntatges de creació pròpia i shows d'improvisació. També he participat en produccions de Microteatre a CHic&Basic Barcelona i a la creació i interpretació de "El Tercer Rostro", dirigida per Rodrigo García Olza.

Com a formadora, he facilitat sessions de desenvolupament de soft skills basades en tècniques teatrals, d'improvisació i de consciència corporal a l'escola UXER, a empreses de l'àmbit de la salut, per a professionals del sector de l'educació i també per a l'administració pública.

Des del 2019 sóc facilitadora del programa "KOA, teatro con jóvenes", on imparteixo classes de teatre i gestió emocional a joves dels centres oberts de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (projecte impulsat per El teatro como Oportunidad i la fundació Nous Cims).

L'any 2021 creo el LABORartORI, un espai de teatre i creixement que neix amb força, il·lusió i amb el convenciment que l'art és una de les eines més potents de transformació personal i social.

Apassionada per l'aromateràpia, el 2023 realitzo una formació de psicoaromateràpia amb la Doctora Sandra Perini i incorporo aquesta eina a les meves formacions per potenciar el treball realitzat.

JA HAN CONFIAT EN EL LABORartORI



CST:



SINTAGMIA
Unim persones per moure emocions



solo
Construyendo Valor Total

CONTACTE

Recorda!

El teatre és pura vida i, a més d'oferir-nos el meravellós regal d'entrar a la dimensió de la creativitat i la imaginació, ens permet centrar-nos en el present, en l'aquí i l'ara amb l'eina més potent que tenim: el nostre cos.

El LaborARTori - Marta Fusalba Ponce

www.ellaborartori.com

667 39 16 51

ellaborartori@gmail.com

Instagram: @ellaborartori

Gràcies per la teva atenció!



en tots els nostres colors podrem descobrir i acceptar els que ens envolten en tota la seva dimensió. És un taller per gaudir, disfrutar, jugar, riure, aprendre, ser més conscients i treure a passejar la nena que portem dins sense filtres.

Format: Duració mínima de 4 sessions de 2,5 hores cadascuna. Un cop finalitzat el taller, es pot ampliar a una trobada mensual per mantenir la xarxa i els vincles establerts durant el procés.

Laboratori d'improvisació i món emocional

L'objectiu d'aquest taller és entrar en contacte amb l'univers teatral de la mà de la improvisació. A través de jocs i dinàmiques teatrals comprendrem el llenguatge, les normes i les bases del joc teatral improvisat. Entrarem en contacte amb el món emocional des d'una perspectiva lúdica i vivencial que ens permetrà experimentar i viure les emocions des d'un imaginari de personatges, accions i situacions per aconseguir una major comprensió i acceptació de les mateixes.

La improvisació és un joc que ens proporciona eines tant per actuar damunt d'un escenari com per a la vida quotidiana. Ens prepara per cometre errors i aprendre a aprofitar-los. Ens allibera de la necessitat de control fent-nos més flexibles i lliures.

Des d'aquesta òptica, treballarem amb escenes creades de forma instantània, sense guió ni preparació. Construïm de forma col·lectiva reforçant les idees de vincle i posant èmfasi en la importància del treball col·lectiu i de la gestió emocional sempre mitjançant el joc.



PROPOSTA OBERTA AL PÚBLIC JOVE

Laboratori d'improvisació i món emocional

Aquest és un taller per entrar en contacte amb les emocions des d'una dimensió vivencial. A través de jocs, dinàmiques i personatges que ens permetin experimentar tots els colors de l'espectre emocional des d'una perspectiva diferent a la que ho fem habitualment.

La improvisació és un joc que ens proporciona eines tant per actuar damunt d'un escenari com per a la vida quotidiana. Ens prepara per cometre errors i aprendre a aprofitar-los. Ens allibera de la necessitat de control fent-nos més flexibles i lliures.