

# el Labor<sup>art</sup>ori

Teatre + Creixement



**PROYECTO PARA MUJERES**

## Índice

---

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>3</b>
<b>HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍA DE TRABAJO</b>	<b>4</b>
<b>EL LABORartORI PARA MUJERES</b>	<b>5</b>
<b>PROPOSTES DE TALLERS I WORKSHOPS</b>	<b>6</b>
<b>AROMATERAPIA Y ACEITES ESENCIALES</b>	<b>8</b>
<b>¿QUIÉN SOY?</b>	<b>10</b>
<b>JA HAN CONFIAT EN EL LABORartORI</b>	<b>10</b>
<b>CONTACTO</b>	<b>11</b>

## PRESENTACIÓN

La vida es un aprendizaje. Un tubo de ensayo donde constantemente experimentamos y probamos nuevas fórmulas que nos aporten bienestar y vivir de una forma que nos resulte agradable y acorde con nuestra esencia. El LABORartORI encarna esta filosofía. Es un espacio donde practicar, mezclar elementos, entrenar como queremos vivir y practicarlo, sin juicios y sin riesgos. Un espacio amigable donde tienen cabida todos estos personajes bañados de luz y sombra que forman parte de nuestra identidad.

El arte, y concretamente el teatro, es el vehículo que os propongo como conductor para que esta magia se dé. La creación teatral nos permite poner la vida entre comillas, recrearla y jugarla sin juicios, recuperando nuestro niño interior para poder experimentarla con todos sus colores y matices y ver como nos sentimos dando vida a aquello que hay en nuestro interior.

La forma más eficaz de tomar conciencia de nuestra forma de actuar ante las situaciones que nos vamos encontrando en la vida es viviendolas de forma plenamente consciente. El teatro es, por este motivo, una herramienta altamente eficaz: Nos pone en acción y nos permite observar nuestro comportamiento. Al darnos cuenta de nuestros patrones de actuación, creencias y discursos mentales podemos cambiarlos, tomar mejores decisiones y actuar de maneras más funcionales.

El LABORartORI no es una academia de teatro ni un espacio terapéutico. Surge de la necesidad de aportar su granito de arena al crecimiento personal y la transformación social como colectivo.

### Objetivos:

- Tomar conciencia de nuestra forma de actuar ante las situaciones que nos encontramos en la vida viviendolas de forma totalmente consciente y presente. El teatro nos permite ponernos en acción y observar nuestro comportamiento. Al darnos cuenta de nuestros patrones de actuación, creencias y discursos mentales podemos cambiarlos, tomar mejores decisiones y actuar de maneras más funcionales.
- Explorar partes de uno mismo que no tienen espacio en nuestro día a día.
- Ayudar a las personas que participen de los cursos y talleres a ganar confianza, seguridad, autoestima y aceptación.
- Identificar patrones de conducta y creencias limitantes para poder cambiarlos por otros más constructivos.
- Salir del marco de la zona de confort.
- Desbloquear el imaginario y el flujo creativo ampliando las herramientas creativas.
- Conectar con el momento presente, con lo que nos rodea y con nosotros mismos.
- Arriesgarse venciendo la barrera de la timidez.
- Recuperar o estimular el niño interior jugando y riendo.

### Manifiesto del LABORartORI:

- El LABORartORI es un espacio próximo y amigable.
- Somos un proyecto accesible que se adapta a las condiciones de todoaquel que quiera participar.
- Nos adaptamos a tus necesidades y respetamos tu proceso.
- Empatizamos contigo y con tu momento actual.
- El teatro toma una dimensión más allá del hecho cultural para ser utilizado como una herramienta de transformación personal y social.
- Tomamos el aquí y ahora como filosofía de trabajo y de vida.



### HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍA DE TRABAJO

Aunque el teatro es nuestra herramienta de trabajo principal y que está presente en todos nuestros talleres y propuestas, en el LABORartORI creemos en la fuerza y potencia de trabajar con distintas herramientas que aporten nuevas perspectivas. Siendo este un punto clave de nuestra metodología de trabajo, incorporamos elementos de distintas disciplinas:



Teatro



Expresión  
corporal



Consciencia  
corporal



Mindfulness



Aromaterapia

Colaboramos con profesionales de distintos ámbitos de la salud y el bienestar para crear propuestas únicas que aporten valor a los participantes.

Ofrecemos un espacio de respeto y seguridad con el fin de trabajar de forma humana, cercana, respetuosa, sin juicios ni exigencias.



### **EL LABORartORI PARA MUJERES**

En este espacio te proponemos propuestas pensadas para las mujeres. La finalidad es trabajar el autoconocimiento, la aceptación y el empoderamiento de las participantes usando el arte como vehículo. Trabajamos desde una perspectiva de género que aborda tanto la prevención y la erradicación de las violencias machistas como el trabajo con colectivos en situación de vulnerabilidad y con colectivos de mujeres que tengan interés en hacer un trabajo de autoconocimiento en un espacio seguro.

## PROPUESTAS DE TALLERES Y WORKSHOPS

### Revolúciate

Se trata de una propuesta que incentiva a las mujeres a indagar en su autoconocimiento (físico, psicológico y emocional). En este espacio trabajaremos el conocimiento del propio cuerpo y la exploración de la imaginación y el potencial creativo de las participantes mediante la conciencia corporal, el teatro y las técnicas de fisioterapia del suelo pélvico. Una invitación a conocerte y reconocerte para que puedas iniciar tu propia revolución desbloqueándote física y emocionalmente.

**Formato:** Sesión única de 6 horas. Ofrecemos una versión reducida de 3 horas a modo pincelada. Revolúciate es un taller en colaboración con Anna Fusalba, fisioterapeuta especialista en suelo pélvico y fisiosexología.

Taller adaptable a:

- Mujeres mayores de 18 anys
- Jóvenes entre 15 i 18 anys

---

### Taller para mujeres en situación de vulnerabilidad

Esta formación es práctica y vivencial.

El objetivo es que las participantes puedan experimentar en primera persona las actividades propuestas que le permitan trabajar las habilidades personales y sociales. Se darán herramientas, técnicas y dinámicas relacionadas con el trabajo de la presencia, la creación de vínculos, las habilidades personales y la gestión emocional.

Se trabajará la empatía, la resiliencia, las emociones y como nos relacionamos con ellas, la escucha y la asertividad para reforzar el empoderamiento y la autonomía de las participantes.

El vínculo y la red son un eje principal y cohesionador que se mantendrá a lo largo del curso en todas las propuestas.

Se trabajará desde un espacio seguro, sin juicio y respetando los límites de cada una para que encuentren sus tiempos de expresión y reflexión dando espacio a su yo y sus opiniones. La consigna es trabajar siempre desde el juego y el disfrute.

**Ejes de trabajo:** Presencia, pertenencia, vínculo y trabajo en equipo, empatía y relaciones, escucha, adaptación al cambio, asertividad, gestión emocional y autoestima y autoconcepto.

**Formato:** Se recomiendan un mínimo de 8 sessions de 2h .

**Consideraciones:** Se recomienda que este taller se acompañe con el soporte de Servicios Sociales para que las mujeres participantes tengan un acompañamiento durante todo el proceso y lo que pueda suceder en las sesiones.





### **Hagamos Tribu**

Este es un taller para generar un vínculo que trascienda la superficialidad de las relaciones. Es un programa para conectar con nuestra autenticidad y nuestras múltiples máscaras. Un espacio para aprender de nosotras mismas y de como nos relacionamos con los demás desde el juego, la inocencia, el respeto y el no juicio. Un lugar desde donde podemos redescubrirnos, porque solo descubriéndonos a nosotras mismas con todos nuestros colores podremos descubrir y aceptar a aquellos que nos rodean en toda su dimensión. Es un taller para disfrutar, jugar, reír, aprender, ser más conscientes y sacar a pasear la niña que llevamos dentro sin filtros.

**Format:** Duración mínima de 4 sessions de 2,5 hores. Se puede ampliar a un encuentro mensual una vez finalizado el taller para mantener la red y los vínculos establecidos durante todo el proceso

---

### **Laboratorio de improvisación y mundo emocional**

Este es un taller para contactar con las emociones desde una dimensión vivencial. Mediante juegos, dinámicas y personajes que nos permitan experimentar todos los colores del espectro emocional desde una perspectiva distinta a la que lo hacemos habitualmente.

La improvisación es un juego que nos proporciona herramientas para actuar en el escenario y en la propia vida cotidiana. Nos entrena para cometer errores y aprender a aprovecharlos. Nos libera de la necesidad de control haciéndonos más flexibles y libres.

Desde esta óptima, trabajaremos con escenas creadas de forma instantánea, sin guión ni preparación. Construiremos de forma colectiva reforzando la idea de vínculo y enfatizando la importancia del trabajo en equipo y de la gestión emocional siempre mediante el juego.

**Formato:** Las sesiones tienen una duración mínima de 2 horas. La extensión del taller es adaptable a las necesidades del centro.

---

### **Laboratorio de creación**

En este espacio la propuesta es crear una pieza teatral desde 0. Partiremos de los intereses y necesidades del grupo y, mediante el juego de la improvisación, daremos forma a sus ideas y reivindicaciones creando una obra artística que se presentará frente a un público.

En este caso, pondremos el foco en la vinculación y cohesión del grupo, el empoderamiento de los participantes y en el entrenamiento de la memoria, empatía y despertar creativo.

**Formato:** Mínimo 4 meses con una sesión de 2 horas semanal. Ampliable a más sesiones en función de las necesidades del centro.

### **Aterriza en el presente**

Programa de 15 horas en el cual mediante la conexión con los 5 sentidos descubriremos otras formas de vivir y de estar en el presente. Tomando conciencia de los estímulos que recibimos aprenderemos a conectar con el aquí y el ahora y esta premisa será la puerta de entrada a la creación de escenas, personajes y situaciones. Veremos que hasta el estímulo más básico y cotidiano puede ser un gran disparador de la creatividad. Una propuesta para comprender la importancia de conectarnos con el momento presente y las capacidades creativas de cada uno.

**Formato:** Taller monográfico de 15 horas a repartir en sesiones de 3, 5 o 6 horas en función de las necesidades del contratante.

---

### **Donde caben 2 caben 3 (Un taller sobre nuestros personajes y voces internas)**

Esta propuesta tiene por objetivo descubrir todos los personajes que llevamos dentro de una forma lúdica y desenfadada. Exploraremos la vida utilizando las máscaras de aquellos personajes que nos acompañan a diario incluso de aquellos que creemos que no tienen nada que ver con nosotros. Con la voluntad de integrarlos y aceptarlos como parte nuestra, exploraremos este imaginario de personajes y arquetipos dejándonos llevar por sus historias, carácter y necesidades, comprendiendo sus impulsos y razones.

**Formato:** Se recomiendan un mínimo de 4 sesiones de 2,5 horas cada una. Este taller es adaptable en función de las necesidades del contratante.

---

## **AROMATERAPIA Y ACEITES ESENCIALES**

Los aceites esenciales llegaron a mi vida en 2021, se presentaron en forma de Kit de inicio y con una comunidad detrás que me ha ido acompañando durante todo este tiempo para descubrir como utilizarlos.

La aromaterapia forma parte de mi día a día, es un espacio para mi, para conectar con lo que necesito y equilibrarme física y emocionalmente.

También es parte fundamental del trabajo del LABORartORI: ya sea incluyéndolo en los talleres y formaciones o bien acompañando de forma individual a personas que se quieran iniciar en este maravilloso camino de autoconocimiento y autocuidado. La aromaterapia nos ofrece múltiples posibilidades: desde la creación de perfumes, cosmética hasta trabajos más profundos utilizando el olfato como vehículo de conexión con nuestro cerebro.

El olfato es el único sentido que tiene la puerta abierta de forma directa con el cerebro, mediante el bulbo olfativo, las partículas aromáticas contactan con el hipocampo (almacén de la memoria) y la amígdala ( encargada de la parte emocional). Esta sinergia hace que los recorridos neuronales se realicen de una determinada manera y que experimentemos física y mentalmente ciertas emociones y trabajemos la neuroplasticidad cerebral.



### Talleres personalizados

Talleres para descubrir los aceites esenciales y sus propiedades. Podemos hacer todo lo que te imagines: desde crear un perfume emocional, hablar sobre las propiedades de las plantas y como pueden ayudar a nuestro equilibrio o bien hacer un taller más especial mezclando la aromaterapia con el trabajo de respiración y meditación.

---

### Talleres abiertos

Periódicamente, organizamos talleres abiertos presenciales u online donde comparto mi experiencia y explico como la aromaterapia ha cambiado mi estilo de vida y la forma de relacionarme conmigo misma. También es un espacio idóneo para que puedas oler y experimentar de primera mano las sensaciones que te provoca un aceite esencial e incluso crear tu primer perfume emocional. Estos talleres también se pueden contratar por parte de la administración pública y ofrecerlos a la ciudadanía.

---

### Acompañamiento personalizado

Te doy la mano y te acompaño a descubrir e integrar los aceites esenciales en tu vida para que les saques el máximo partido. Para que puedas descubrirlos a medida que vas conociéndote un poco mejor a ti misma. Podrás experimentar el potencial que tienen y como pueden acompañarte en tu camino de crecimiento.

Este acompañamiento es totalmente gratuito al iniciarte conmigo en la aromaterapia.



## ¿QUIÉN SOY?



Soy Marta Fusalba. Nací en Martorell el año 1985. Graduada en fotografía (IEFC) y diseño gráfico (EINA). Tengo más de 10 años de experiencia trabajando en consultoría de experiencia de usuario y service design. Actualmente soy actriz y formadora. Estudié interpretación en “El Timbal”, así como el Máster “El Teatro como Oportunidad” (Institut Gestalt) y los niveles 1 y 2 de Teatro y Consciencia (Espai Philae) con Anna Sabaté. Formada también con otros profesionales del sector como Nelson Valnte, Javier Galitó-Cava y Rodrigo García Olza.

Como actriz, he participado en numerosos montajes teatrales como: Besos y Criatures. He sido integrante de la compañía Nòmades - Teatre Crític de Gràcia, realizando teatro de texto, montajes de creación propia y shows de improvisación. También he participado en varias producciones de Microteatro en Chic&Basic Barcelona y en la creación y actuación de “El Tercer Rostro” dirigida por Rodrigo García Olza con la Compañía Nigredo y la Compañía Anna Sabaté.

Como formadora, he facilitado sesiones de desarrollo de soft skills basadas en técnicas teatrales, de improvisación y conciencia corporal en la escuela UXER, en empresas del ámbito de la salud, para profesionales del sector de la educación y en la administración pública.

Desde 2019, soy facilitadora del programa “KOA, teatro con jóvenes”, dónde imparto clases de teatro y gestión emocional a jóvenes de los centros abiertos del Área Metropolitana de Barcelona (proyecto impulsado por el El Teatro como Oportunidad y la Fundación Nous Cims).

En 2021 creo el LABORartORI, un espacio de teatro y crecimiento que nace con fuerza, ilusión y con el convencimiento que el arte es una de las herramientas más potentes de transformación personal y social.

Apassionada por la aromaterapia, en 2023 realizo una formación de psicoaromaterapia con la Doctora Sandra Perini e incorporo esta herramienta a mis formaciones para potenciar el trabajo realizado.

## YA HAN CONFIADO EN EL LABORartORI



CST:



SINTAGMIA  
Unim persones per moure emocions



solo  
Construyendo Valor Total

## CONTACTO

¡Recuerda!

*El teatro es pura vida y, además de ofrecernos el maravilloso regalo de entrar en la dimensión de la creatividad y la imaginación, nos permite centrarnos en el presente, en el aquí y el ahora con la herramienta más potente que tenemos: nuestro cuerpo.*

El LaborARTori - Marta Fusalba Ponce

[www.ellaborartori.com](http://www.ellaborartori.com)

667 39 16 51

ellaborartori@gmail.com

Instagram: @ellaborartori

**¡Gracias por tu atención!**

