

el Labor^{art}ori

Teatre + Creixement



PROJECTE PER A DONES

Índex

PRESENTACIÓ	3
EINES I METODOLOGIES DE TREBALL	4
EL LABORartORI PER A DONES	5
PROPOSTES DE TALLERS I WORKSHOPS	6
AROMATERÀPIA I OLIS ESSENCIALS	8
QUI SÓC?	10
CONTACTE	11

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.



EL LABORartORI PER A DONES

En aquest espai et presentem propostes pensades per a les dones. La seva finalitat és la de treballar l'autoconeixement, l'acceptació i l'empoderament de les participants amb l'art com a vehicle. Treballem des d'una perspectiva de gènere tant en la prevenció i erradicació de les violències masclistes, com amb col·lectius en situació de vulnerabilitat i amb col·lectius de dones que tenen l'interès de fer un treball d'autoconeixement i xarxa en un espai segur.

PROPOSTES DE TALLERS I WORKSHOPS

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 interpersonal.

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, 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 meva 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 meva 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 olfatiu, les partícules que inhem 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 meva 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 ma 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 ma i t'acompanyo a descobrir i integrar els olis a la teva 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.



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!

