Ipsimed
INTEGRACIÓN PSICOMÉDICA

Intensivo 10 sesiones

"Técnicas teatrales y corporales para mejorar mi autoestima y autocuidado"

Impartido por
Isabel Pintor y Andrea Aranguen

Taller 2024

Técnicas teatrales y corporales para mejorar mi autoestima y autocuidado

Impartido por Isabel Pintor y Andrea Aranguen

Duración: 10 SESIONES

Fechas: Inicio 21 de marzo de 2024.

Horario: Jueves de 19:00h a 20:30h.

Precio: 180 euros

Integrando los recursos del Teatro junto al conocimiento de la Psicología, hacemos esta actividad, de iniciación, de 19:00h a 20:30h horas.

Podrás profundizar en la comprensión y manejo de tu dimensión emocional y corporal de una forma amena y social.

SESIONES

SESIÓN 1 - 21 de Marzo: Estar en el presente. Disociación y PAN (parte aparentemente normal)

SESIÓN 2 - 4 de Abril: Improvisación: aquí y ahora. No anticipar.

SESIÓN 3 - 11 de Abril: La importancia de jugar.

SESIÓN 4 - 25 de Abril: Escucha activa: sentir a los otros sin dejar de escucharme a mí mismo.

SESIÓN 5 - 9 de Mayo: Encontrar mi verdadera voz.

SESIÓN 6 - 16 de Mayo: Encontrar la creatividad dentro de mi.

SESIÓN 7 - 23 de Mayo: La autoexigencia, el perfeccionismo, la voz autocrítica.

SESIÓN 8 - 30 de Mayo: Mi cuerpo y yo: una relación de amor???

SESIÓN 9 - 6 de Junio: El texto: "Vivo sin vivir en mí, y tan alta vida espero, que muero porque no muero".

SESIÓN 10 - 13 de Junio: Cierre. ¿Cómo me siento cuando tengo que decir adiós a algo/alguien?

Taller 2024

"La preocupación por las metas y por alcanzar resultados es lo que caracteriza a la gente que le tiene miedo al placer".

(Alexander Lowen)

El teatro incluye la identificación y la proyección como materias creativas. El espectador llega a sentir emociones semejantes a las de los personajes. El actor se identifica, se adentra en la identidad del personaje y puede proyectar experiencias y sentimientos. La proyección dramática brinda la posibilidad de distanciarnos, dando lugar a una nueva perspectiva del conflicto.

El teatro ha sido utilizado como herramienta terapéutica desde hace muchos años. Jacob Levi Moreno, fundador del Psicodrama, descubrió ya en el siglo XIX cómo al interpretar personajes muy distintos a nosotros, podíamos desarrollar facetas de nuestra personalidad o habilidades sociales de las que carecemos por nuestro contexto social o familiar.

Generalmente adoptamos un rol en la vida aprendido, que no siempre se adapta a nuestras circunstancias o es temporal. Y de pronto nos vemos obligados a cambiar las estrategias para conseguir nuestros objetivos o a cambiar nuestra manera de funcionar, cuando entramos en una situación de crisis, como una ruptura amorosa, un despido, migración, jubilación anticipada, pandemia, duelo por un ser querido, entre otros…

"La clave de la salud es vivir plenamente la vida del cuerpo, es decir, estar en contacto con los propios sentimientos y ser capaz de expresarlos. Esto significa que sentir es más importante que hacer, que ser libre es más importante que ser rico y que el presente siempre es más importante que el futuro."

Para hacerla reserva de plaza:
Titular: Escuela de Integración Psicomédica
Concepto: Nombre Completo + Teatro terapéutico 2024
ES02 3035 0393 0139 3001 0471

911 123 911 / 615 410 552

coordinacion@ipsimed.com

http://ipsimed.com

Calle Laurel, 8, 28005, Madrid

No dudes en contactarnos o pedirnos más información!!