

## **CURSO DE TEATRO E IMPROVISACIÓN. De octubre a junio.**

El Curso de Teatro e Improvisación tiene como objetivo fundamental iniciarse en el teatro a través de juegos y role playings donde los alumnos se sentirán y vivirán en la piel de otros personajes. Este curso pretende ser un espacio lúdico donde todo el aprendizaje resida en ejercicios a diario para poder trabajar las bases del teatro y de la improvisación desde una perspectiva creativa.

El Teatro cuenta con numerosos beneficios en quienes lo estudian, lo trabajan y lo practican. Algunas de las competencias que se adquieren a través del Teatro son el trabajo en equipo, la creación de vínculos con los compañeros y compañeras proporciona habilidades de gestión de emociones y control sobre las mismas además de servir como herramienta terapéutica en tanto que nos hace enfrentar situaciones del día a día vistas de una forma diferente y en un personaje que no somos nosotros mismos. Asimismo, el Teatro ayuda con la desinhibición y aumenta la autoestima de quien lo practica.

El funcionamiento de las clases consta de la siguiente forma: en primer lugar, se comienza con un calentamiento para promover la vida saludable y ayudar a conectar con el espacio, con aquello que se va a realizar y para focalizar la concentración propioceptiva y con los compañeros y compañeras. En segundo lugar, se practican diferentes ejercicios guiados por el/la profesor/a donde se trabaja el cuerpo, la voz y las emociones. Se finaliza con una relajación guiada para desestresarse, relajar el cuerpo y la mente y ser más conscientes de cómo hemos empezado la clase y cómo la acabamos.

Este tipo de metodología ayuda a controlar más nuestro cuerpo, nuestro instrumento vocal y permite tener un mayor control y percepción de nosotros mismos.

El curso se realizará todos los **martes de 18:00 a 20:00 horas**, en la sede de la asociación y comenzará en OCTUBRE con una duración de 8 meses, incluyendo junio.

El curso de Teatro e improvisación está realizado por Tragicomedia Producciones.

**Día de realización:** martes.

**Hora de realización:** de 18:00 a 20:00 horas.

El precio es de **40 euros mensuales** por dos horas semanales en un grupo limitado.

Edades de 3 a 6 (aquí máximo 7 alumnos).

Edades de 6 a 11 años.

Edades de 11 a 15 años.

Edades de 16 a 18 años.

Y edades +18 años.

Edades de + 65 años.

**DIRECCIÓN:** C/ Azagador de las Monjas,1D,bajo 2.46018 Valencia.

**INSCRIPCIONES:**

Correo electrónico: [secretaria@apnadah.org](mailto:secretaria@apnadah.org)

**Indicando:** N.º socio, nombre y apellidos del socio, teléfono de contacto Nombre y apellidos del participante y su edad.

Muchas gracias,

OCIO INTERNO APNADAH