



AMIRA
PRODUCCIONES



TALLER
DE LAS
LIMITACIONES

"Un taller para
potenciar todas
tus capacidades
y romper todas
tus barreras..."



INDICE



1. Introducción
2. Objetivos
3. Contenidos
4. Duración y Población destinataria



3.1. INTRODUCCIÓN

Un taller de mujeres para mujeres, un taller para potenciar todas tus capacidades y ayudarte a romper todas tus barreras.

Risas, caricias al alma, empoderamiento, unión, se entretrejen en este taller para hacerte vivir una experiencia única de ti para ti. Un viaje por tu interior descubriendo todas las herramientas que tienes y no conoces.

Desde nuestra experiencia como actrices y formadoras, y uniendo ambas profesiones desde hace más de una década, nos dimos cuenta de la importancia del arte y su experiencia vivencial, en la formación y autoconocimiento de las personas.

Con este taller ponemos a vuestra disposición toda nuestra experiencia en ambos campos para que juntas derribemos todas esas barreras que os impiden ser vosotras mismas y disfrutaros tal cual sois.





3.2. OBJETIVOS

Viendo los beneficios que las técnicas teatrales nos brindan para la vida, no queda duda que con una adecuada aplicación de estas técnicas, se puede obtener esa anhelada renovación y conquistar todas las metas que cada una se ponga a nivel personal, trabajo de conocimiento personal, descubrimiento de capacidades desconocidas por una misma y ejecuciones de las mismas en el día a día.

- Dar herramientas de empoderamiento y facilitar el que ellas mismas las encuentren a través de ejercicios individuales y en grupo.
- Encontrar el camino más eficaz para indagar sobre los aspectos fundamentales de la expresión en consonancia con los sentimientos y sensaciones, es decir, sobre la relación entre la palabra, la emoción y el gesto, entre el pensamiento y la expresión verbal, entre la imaginación y la precisión expresiva del cuerpo, entre la intuición y la forma, entre la espontaneidad y la disciplina.
- Trabajar la desinhibición y la autocrítica.
- Conocer nuestro cuerpo y emociones, sus verdaderas posibilidades, así como los bloqueos y limitaciones a la hora de enfrentarse a ciertas situaciones dadas y a un observador externo.
- Trabajo en equipo desde la igualdad y el “no juicio”
- En el terreno personal es un primer enfrentamiento serio de la intuición con la forma, de la voluntad con el cuerpo, de la imaginación con la disciplina del ejercicio, de las posibilidades de la alumna con sus bloqueos y limitaciones, tanto físicas como psíquicas.
- Estimular la creatividad respetando el potencial intuitivo propio de cada



3.3. CONTENIDOS

El taller es un acercamiento y desarrollo de las técnicas de interpretación orientadas al conocimiento y desarrollo personal, donde se realizarán ejercicios de improvisación, juegos de expresión corporal y hablada, escenas de la vida cotidiana a partir de textos dados,... todo ello desde el juego (le daremos “play” a vuestras capacidades conscientes y ocultas).

Cada alumna conocerá el esquema corporal y su relación con los ejes en el espacio. Sobre todo el del cuerpo, el espacio y el ritmo. Estos tres planos son los que van a transformar el movimiento cotidiano en movimiento expresivo. Cada alumna tomará consciencia de su cuerpo para poder actuar y reaccionar de manera orgánica ante cada situación.

A nivel interpretativo es partir de la libertad de la imaginación, acotando constantemente su espacio en función de la comunicación corporal y verbal, y la veracidad de estas. Es la toma de consciencia entre la cotidianidad y la naturalidad, entre la verdad personal y la verdad pública, entre la espontaneidad y las barreras sociales o impuestas inconscientemente por ellas mismas.

Se realizarán:

- Ejercicios de improvisación con texto libre, con texto dado y con un idioma inventado (para trabajar la comunicación no verbal)
- Ejercicios de expresión corporal con el fin de desbloquear el cuerpo y ayudarlo que vaya en consonancia con el sentimiento y la palabra.
- Juegos de imitaciones, adivinanzas, etc
- Trabajo corporal, técnica Grotowsky
- Entrevistas con cámara
- Improvisación corporal con músicas determinadas que las llevarán por un viaje a través de sus emociones despertadas por estas.



TALLER DE LAS LIMITACIONES

"Un taller para potenciar todas tus capacidades y romper todas tus barreras..."

3.4. DURACIÓN y POBLACIÓN DESTINATARIA

La duración, las sesiones y el precio de cada taller se estipula en función de la programación de cada centro y el número de sesiones que se programe.

2h por sesión con un mínimo de una sesión semanal.

Va dirigido a MUJERES de todos los ámbitos y edades (mínimo de edad de 12 años)





3.5. NECESIDADES

- Es imprescindible contar con una sala diáfana vacía
- Esterillas tipo las utilizadas en yoga o pilates. Pueden ser sustituidas por toallas o mantas pequeñas.
- Ropa cómoda: chandal, pants, mallas (no vaqueros, faldas)
- Altavoces donde poder conectar ipod, iPad, iPhone.



3.6. PRESUPUESTO

CONCEPTO	IMPORTE
1 sesión de taller	200 €
21% IVA	42 €
TOTAL	242 €

CONTACTO



AMIRA
PRODUCCIONES

AMIRA PRODUCCIONES

www.amiraproducciones.com

amiraproducciones@gmail.com

Bego Isbert

654 11 96 71

begoisbert@yahoo.es

Gala Gancedo

670 70 75 68

gala.galeras@gmail.com