



Curso intensivo Teatro y Consciencia

“¿Quién necesitas ser para hacer aquello que no te atreves? ¿Para superar tus miedos y alcanzar tus sueños?” Anna Sabaté

La herramienta de **Teatro y Consciencia** es el **Método Sabaté**: fusión de dinámicas procedentes del mundo del Teatro, la neurociencia, el coaching o la formación Gestalt. Este método nos permite acceder a un espacio artístico de libertad, expresión y empoderamiento. Un espacio que nos permite ensayar nuestra propia vida para acceder a la comprensión profunda de uno mismo. Aceptar nuestra naturaleza esencial y dejar de luchar por ser alguien distinto nos eleva como seres humanos y mejora nuestra calidad de vida.

Impartido por **Anna Sabaté**, fundadora y directora de Teatro y Consciencia. Nuestro Curso Intensivo va dirigido a todas aquellas personas interesadas en el despertar de la consciencia y el crecimiento personal a través de la conexión con el instinto y la dimensión emocional. Un taller que te permitirá desarrollar habilidades del hemisferio derecho del cerebro a través del lenguaje analógico y el pensamiento lateral.

OBJETIVOS

- Dar a conocer los contenidos teórico-prácticos más esenciales del juego teatral
- Reconectar con la energía vital, el cuerpo, la voz, los impulsos.
- Proporcionar herramientas que permitan afrontar un discurso o situaciones donde se interactúa
- Analizar factores de la comunicación: escucha, fluidez, lenguaje no verbal, conexión emocional.
- Proporcionar la posibilidad de relacionarnos desde nuevos mapas y perspectivas
- Flexibilizar, objetivar, optimizar
- Transformar resistencias personales en actitud mental positiva
- Fortalecer la autoconfianza y la autoestima
- Descubrir los talentos, las habilidades y el propósito / visión de cada uno



SOBRE ANNA SABATÉ

- **Licenciada en Interpretación por el Institut del Teatre.**
- **Titulada en Coaching y Liderazgo.**
- **Máster Practitioner en PNL**
- **Máster en Coaching ejecutivo y personal.**
- **Graduada como actriz y profesora en Técnica Meisner para actores profesionales.**

FORMACIÓN TEATRO

Compagina su carrera como actriz y directora impartiendo cursos de interpretación y consciencia corporal en el Instituto del Teatro, entrenamiento personalizado por actores (acting coach) y clases de interpretación de Técnica Meisner en el programa de Técnica Meisner de Javier Galitó-Cava y en la Escuela superior de Arte Dramático Campus ESART

FORMACIÓN y CRECIMIENTO PERSONAL

- Imparte cursos de comunicación y expresión para empresas, así como procesos de coaching ejecutivo.
- Imparte cursos regulares de creatividad y desarrollo personal en Espai Philae, la escuela de Teatro y Consciencia.
- Forma parte del equipo de docentes del Post-grado de Artes escénicas y Acción social promovido por el Instituto del Teatro.
- Formadora del Máster de Desarrollo Personal y Liderazgo del Borja Vilaseca Institute.