



Teatre i consciència. **ATENCIÓ PLENA**

PRESENTACIÓ:

L'objectiu principal del taller és fomentar la capacitat d'escoltar-se un mateix a través de la pràctica d'estratègies centrades en l'observació conscient de la respiració, el cos, la veu i els pensaments.

DINÀMICA DEL TALLER:

El taller consistirà en jocs i dinàmiques teatrals centrades en el cos i la veu. Aquestes activitats s'alternaran amb pauses guiades per fomentar l'escolta cap a un mateix, els altres i l'entorn.

Practicarem pautes senzilles per deixar anar l'excés de tensió en el cos, afavorir una respiració més harmònica i cultivar una actitud oberta.

Les activitats s'adaptaran a les característiques específiques de cada grup i es combinaran en diversos formats: en gran grup, en petits grups, en parelles i individuals.

OBJECTIUS:

- Aprendre a dirigir l'atenció cap a la respiració i reconèixer com canvia en diferents situacions.
- Desenvolupar la consciència corporal a través de pràctiques com l'escaneig corporal en un mateix i en els altres.
- Reconèixer la relació entre la respiració, l'estat d'ànim i la posició corporal.
- Estimular la capacitat d'escoltar els pensaments.
- Practicar recursos per afavorir l'autoregulació en situacions d'estrès, desmotivació o apatia.
- Observar i utilitzar el llenguatge verbal i no-verbal com a medi d'expressió de sentiments, emocions i estats d'ànim.
- Potenciar el respecte i el treball en equip.

ALUMNES DESTINATARIS: Primària, secundària, batxillerat, cicles formatius i formació per a adults.

NÚMERO MÀXIM D'ALUMNES: 20.

DURADA: Mínim una sessió d'una hora/ hora i mitja.

Es pot programar com una activitat regular durant un o més trimestres.

NECESSITATS:

- Un espai tancat i espaiós amb un endoll.
- Material: Una taula petita.