



contacte@gemmajulia.com  
www.gemmajulia.com

## **Taller de teatre i desenvolupament personal** **EQUILIBRIS ENTRE MARES I FILLES**

L'objectiu d'aquest taller és explorar el vincle entre mare i fill/a a partir de les experiències personals de les participants i utilitzant la llana com a material disparador de la creativitat.

Treballarem tècniques de Teatre Social (Teatre Imatge, Teatre Interactiu i Teatre Fòrum), Pedagogia de l'Expressió i Psicodrama.

Des de la confiança i el bon humor farem pinya per compartir i donar valor a les nostres vivències. Assajarem recursos per ser més conscients de com ens relacionem amb nosaltres mateixes i amb els altres.

### **DINÀMICA DEL TALLER**

Les sessions constaran de dues parts.

- Abans de res, desconnectarem del dia a dia i crearem un espai lúdic i de confiança. Farem un escalfament grupal de moviment on s'incorporarà la llana com a element de joc.

- La segona part de les sessions obriran un espai per compartir el que s'ha viscut a la primera part i abordar el tema de les relacions matern-filials.

Escollirem una situació concreta per a dramatitzar-la (amb llana o sense). Un petit grup farà la dramatització i totes col·laborarem per destriar les emocions i actituds que no afavoreixen, per descobrir nous punts de vista, aprendre a posar-nos a la pell de l'altre i provar noves maneres d'interactuar.

**DURADA:** Mínim d'una sessió de tres hores. Si es fa més d'una sessió poden ser de dues hores.

**DESTINATARIS:** Dones a partir de 18 anys, que tinguin ganes de tastar el teatre com una eina per millorar les relacions amb la seva mare o els seus fills/es.

**NÚMERO MÀXIM D'ALUMNES:** 20

**NECESSITATS:**

Un espai tancat i espaiós.

Una cadira per a cada participant i una taula petita.