

Profesora:  
Sonia Jiménez  
Romero

# Taller de Teatro para Mujeres

- Asociación Cultural “El Adefesio”
- Asociación “Eleanor Roosevelt”



## Descripción del curso

Taller dirigido a mujeres mayores de 18 años, con o sin experiencia, orientado al desarrollo individual y grupal a través del teatro. En concreto, a cultivar la riqueza creativa, expresiva y comunicativa que nos ofrece esta disciplina.

La idea es acercarnos a la experiencia teatral partiendo del juego y la participación dinámica, para ir descubriendo nuestras propias capacidades expresivas y comunicativas.

La imaginación, la creatividad y la confianza en una misma son herramientas que necesitamos y que el entorno familiar y social debe estimular.

El taller de teatro para mujeres tiene la intención de continuar esa tarea ofreciendo un espacio de desarrollo personal, que potencie la mejora de la calidad de vida de la mujer, que le ayude a tomar conciencia de su propia autoeficacia para enfrentar situaciones de vida, mediante la expresión corporal y vocal, utilizando el teatro como metodología de trabajo. Un espacio donde los diferentes miembros del grupo se sientan identificados con una tarea común, que implique el aprendizaje de contenidos referentes al juego teatral.

Con el juego, a través del teatro, nos divertimos, imaginamos y somos capaces de crear y vivir situaciones que nos ayudan a pensar. Aprendemos a expresar y comprender nuestras emociones, a relacionarnos con los demás y a desarrollar nuestra fantasía.

A lo largo de este taller aprenderemos a trabajar en equipo a tener en cuenta las necesidades del otro, a saber trabajar con un objetivo, desarrollaremos la imaginación, la voz, la capacidad de escucha, perderemos el miedo al ridículo y a hablar en público, y aprenderemos a componer un personaje básico a partir de pequeñas escenas improvisadas.

## Objetivos

- ✓ Trabajar la **autoestima** y la **autorreflexión** para mejorar de forma individual y grupal a través del juego teatral.
- ✓ Descubrir las **peculiaridades expresivas** propias y de las compañeras y aprender a valorarme y a valorarlas.
- ✓ Despertar **el cuerpo** y **la voz** para ser usados como instrumento expresivo.
- ✓ Trabajar en un ambiente de **diversión, creatividad y juego**.

## Metodología

- Calentamiento
  - ✓ Técnicas de conciencia corporal.
  - ✓ Técnicas de relajación y concentración.
  - ✓ Ejercicios físicos.
  - ✓ El cuerpo dispuesto al trabajo.
  - ✓ El cuerpo en alerta.
- Dinámicas de grupo
  - ✓ Técnicas de atención y escucha.
  - ✓ Ejercicios físicos de estímulos y reacción.
  - ✓ Cadenas de movimientos individuales y grupales.
- Juegos de conocimiento, comunicación, animación, confianza y distensión.
- Representación de un rol y creación de personajes.

## Recursos necesarios

- ✓ Un espacio, a ser posible diáfano, de 10x10m aproximadamente, o un teatro o salón de actos espacioso, con un suelo adecuado para trabajar sobre él.
- ✓ Un equipo de música que disponga de lector de CD.
- ✓ Sillas.
- ✓ Pelotas de tenis, una por integrante.

## Información

### LUGAR:

Asociación Cultural "El Adefesio" (C/ Pintor Lucas Padilla s/n, Alcalá de Henares)

### FECHA:

26, 27 y 28 de julio del 2013.

### HORARIOS:

- VIERNES TARDE de 18 a 21h
- SÁBADO MAÑANA de 10 a 13h y TARDE de 18 a 21h
- DOMINGO MAÑANA de 10 a 13h.

**PRECIO:** 40 EUROS

**RESPONSABLE:** Sonia Jiménez Romero

**Dirección de correo electrónico:** [soniajиро26@yahoo.es](mailto:soniajиро26@yahoo.es)

**Teléfono de contacto:** 670 68 60 23