

EL ARTE DE CONOCERTE

Un laboratorio de creación
artístico y humano a través del
Teatro y el Cuerpo en movimiento

PROGRAMA 2025 | PALMA



BREVE INTRODUCCIÓN

“En un mundo en el que las máscaras y los roles nos vienen impuestos por otros, por las circunstancias y/o por nuestros miedos, la oportunidad de actuar como lo que nunca nos hemos atrevido a ser, con la energía que siempre nos han/hemos negado es la manera óptima de recuperar nuestros recursos más ignorados. Un escenario en el que el soporte y la confianza se convierten en los principales ingredientes es el marco idóneo para dar lugar al descubrimiento de nuestras capacidades más desconocidas.” Este es el contexto en el que Óscar te propone su “Teatro Terapéutico”.

Manuel Ramos Gascón
Dr. en Psicología Director ITG Valencia

PRESENTACIÓN

Al adentrarnos en el escenario, nos vemos compelidos a cuestionar la noción inequívoca que albergamos de nuestra propia esencia. Un universo interior desconocido se despliega, dando paso a la emergencia y fluidez de nuevas dimensiones.

En la búsqueda de un título para este proyecto, la sugerencia resonante fue "Teatro para SER", invitándonos a ser todo aquello que ya somos, aunque aún desconozcamos.

Este espacio ha sido concebido para brindarte la libertad de explorar a través del teatro las facetas que temes, aquello que rechazas y tus más profundos deseos. Se erige como un terreno donde la actuación adquiere plenitud y configura su forma entre el intérprete y la mirada atenta del espectador.

En última instancia, te invito a emprender un viaje que concede el permiso a la expresión sin juicio, en un enclave de respeto que facilita la liberación de emociones sepultadas: vergüenza, miedo, rabia, tristeza y alegría. Es un espacio donde permitirte existir y contemplar más allá de las apariencias, de la razón y la lógica, trascendiendo aquello que afirmamos ser.

Te extiendo una cálida bienvenida a este escenario, un sagrado recinto de "ARTE PARA CONOCERTE" que se erige como medicina para la curación del alma.

METODOLOGÍA

La metodología que sustenta nuestro quehacer se erige sobre los fundamentos de las siguientes corrientes filosóficas y teóricas:

- a) El Teatro de la Vivencia,
- b) La Expresión Corporal
- c) La Terapia Gestalt
- d) Los modos y formas que propician el cultivo del sentido del humor.

Nuestro propósito es eminentemente "vivencial", y el instrumento de trabajo adquiere la forma de la propia persona, con sus dimensiones corporales, mentales y emocionales, inmersa en el presente inmediato. De este modo, mientras nos sumergimos en la creación artística, ahondamos simultáneamente en la compleja trama de la conducta humana, decodificándola con el fin de aprehender su esencia.

Los cimientos de nuestro aprendizaje reposan también en la concepción del grupo como tejido de apoyo, indispensable para nuestro crecimiento, y en la individualidad de cada persona, cuyas resonancias subjetivas enriquecen nuestra experiencia compartida.

En este contexto, la estética artística no ostenta un papel preeminente, y mucho menos la búsqueda de interpretaciones notables o grandilocuentes. El epicentro y enfoque de nuestra labor se centra en la singular manera en que cada individuo experimenta la realidad, con sus logros y desaciertos, un material que eleva y dignifica nuestra labor.

OBSERVA, COMPRENDE, ACTÚA!

La labor escénica nos brinda una perspectiva creativa que arroja luz sobre la existencia y la naturaleza humana. Mientras nos sumergimos en la actuación como agentes activos, nos convertimos, simultáneamente, en observadores, erigiéndonos en actores y espectadores. Nos convertimos en cómplices del complejo comportamiento humano, una dualidad que nos permite comprender nuestras propias inquietudes y, por ende, nutrir una mayor empatía hacia lo ajeno, hacia lo que es diferente. En este contexto, la ficción teatral y la improvisación se erigen como fundamentos inquebrantables.

La esencia terapéutica radica en que el actor mismo se convierte en su propia herramienta de trabajo, fungiendo como instrumento y ejecutor. La ficción nos invita a explorar sin riesgos situaciones que, de otro modo, evitaríamos, a expresar sentimientos restringidos y liberar emociones que se encontraban constreñidas. Lo vivido en escena actúa como un espejo que nos revela nuestras auténticas necesidades, facilitándonos la integración de diversos aspectos de nuestra identidad a los cuales anteriormente no les otorgábamos espacio, o lo hacíamos de manera limitada. Este proceso culmina al incorporar estas experiencias a nuestra cotidianidad, proporcionándonos un mayor autoapoyo y confianza.

En la práctica teatral, nos desprendemos de cualquier expectativa de resultado, lo que nos permite sumergirnos con deleite en el proceso, liberándonos de juicios y prejuicios

OBJETIVOS

- Explorar nuestras limitaciones para recuperar nuestro potencial humano.
- Aumentar la capacidad expresiva
- Tener una mayor conciencia corporal
- Gestionar de forma saludable nuestras emociones
- Aprender a soltar el control para lograr espontaneidad
- Flexibilizar el carácter y romper patrones de conducta mecanicista
- Desarrollar el sentido del humor
- Dar espacio al actor/actriz que todos llevamos dentro

CONTENIDOS DEL LABORATORIO

***Afinación del cuerpo (instrumento de trabajo)**

- Dinámicas para la construcción y encuentro grupal
- Relajación, meditación y concentración
- Expresión corporal a través del baile y movimiento consciente
- Juegos para desarrollar la creatividad e imaginación - Estimular la conciencia física y sensorial
- Expresión vocal

Dramatización: Escenas y actuación

- Improvisar para fluir: pienso, siento y actúo
- Interpretar con la ficción para des-dramatizar asuntos de la vida.
- Escenas orientadas al trabajo con los personajes que somos, los que no y aquellos que deseamos o tememos.

***Integración de la experiencia vivida**

Tras cada taller se crea un espacio para la reflexión de la experiencia vivida con el objetivo de integrarlo en nuestra vida.

CALENDARIO | PRECIOS | FORMA DE PAGO

1º TALLER | FEBRERO: DIAS 15 Y 16
EN CONTACTO CON EL ESCENARIO

2º TALLER | MARZO : DIAS 8 Y 9
CUERPO Y EMOCIÓN

3º TALLER | ABRIL: DIAS 5 Y 6
DE PERSONAJE A PERSONA

4º TALLER | MAYO: DIAS 10 Y 11
DEL DOLOR AL HUMOR

5º TALLER | 31 DE MAYO Y 01 DE JUNIO
RENACER: SOLTAR EL EGO

Horario: sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00h. Domingo de 10:00h a 14:00h, un fin de semana al mes, un total de 60 horas.

Lugar: Auditorium de Palma, Avd Gabriel Roca, nº18

Precio: 150,00 € x taller - **OFERTA de 600,00 € por el programa completo válido hasta el 31 de octubre.** Después 650,00 euros

En el caso de dificultades económicas exponme tu situación para valorar opciones de pagos parciales en caso de necesidad.

FORMA DE PAGO: Los pagos se realizan mediante transferencia bancaria en la cuenta: **ES80 0081 0165 5500 0326 3639 BANCO DE SABADELL**, Titular, Óscar Cortés Salás

NOTA IMPORTANTE:

En caso de baja el pago ya efectuado no es reembolsable.
Los talleres no son recuperables.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- A cualquier persona que tenga inquietud por seguir su proceso de crecimiento personal desde un enfoque artístico.
- A todas las personas que quieran iniciarse en el Teatro sin necesidad de tener ningún tipo conocimiento.
- A cualquier persona que necesite un espacio para dedicarse tiempo; Para cuidarse, abrirse en lo íntimo; Compartir y disfrutar junto a otras personas a través del juego y arte del teatro.

A todos/as las personas que desean obtener técnicas terapéuticas y teatrales para su profesión: actores, artistas de diversas disciplinas, profesionales de la salud y educación, etc...

REQUISITOS

- No se requiere ninguna experiencia previa con el teatro
- Solo para mayores de edad.
- Se debe realizar una entrevista previa de admisión
- Al finalizar el programa recibirás un certificado. Para ello se requiere la asistencia al total del programa.

Idioma: Este programa se imparte en "Castellano".

Compromiso de confidencialidad: Los alumnos se comprometen a no revelar a terceros ninguna información personal de ninguno de los miembros del grupo.

Compromiso de puntualidad: Se ruega puntualidad en los horarios asignados para el inicio de cada encuentro.

IMPARTE EL PROGRAMA

ÓSCAR CORTÉS SALÁS | Castellón 1973

- Formado en Terapia Gestalt en la ITG (Instituto Terapia Gestalt de Castellón) bajo la dirección de Antonio Selles (co-fundador y director del ITG).
- Miembro adherente de la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt).
- Terapeuta Teatral por la Escuela Española de Teatro Terapia Gestalt, del que es “miembro honorífico” Paco Peñarrubia y bajo la dirección de Claudia Fress.
- Máster en “El teatro como oportunidad” por el ITG de Barcelona (socio fundador Joan Garriga) impartido por Isabel Montero y Laura Fernández.
- Teatro para la Vida en “Estudio para el actor” de Juan Carlos Corazza.
- Postgrado Alas (cuerpo y arte), bajo la dirección de Andrés Waksman.
- Promotor y productor teatral del espectáculo “Viejóvenes” interpretado por Joaquín Reyes y Ernesto Sevilla el cual ha dirigido desde el año 2014 al 2018 con más de 400.000 asistentes y cerca de 300 representaciones en más de 75 ciudades.
- Co- Fundador de la promotora y agencia de representación artística Sueños Musicales.

LAURA ALABAMA | Valencia 1986

- Título Superior de Arte Dramático correspondiente a Interpretación Gestual, perteneciente a Máster dentro del Marco Español de Cualificaciones en las Enseñanzas Artísticas por la Real Escuela Superior de Arte Dramático de Madrid.
- Diplomatura Laboratorio Internacional del Actor en Movimiento Pedagogía Jacques Lecoq con Pepa Gómez y Eduardo Caballero en Laboratorio Escénico de Valencia.
- Formación en Arte Dramático en la Escuela Off Valencia de Teatro y Cine Con Rafael Cruz.
- Método Suzuki, Viewpoints y Danza Kalaripayattu con Sol Garre y Michael Stublefield.
- Danza Kathakali con la Royal Company de Londres de Peter Brook.
- Danza Contemporánea con Eva Lara y Xenia Sevillano.
- Expresión Corporal con Martha Schinca y Helena Ferrari.
- Laboratorio de Movimiento y Antropología Teatral con el Odín Teatret.
- La Máscara en la Comedia del Arte con Antonio Fava.

TEATRO PARA SER

PROGRAMA 2025| PALMA

SALA ALBÉNIZ LUGAR DE
TRABAJO
ESPECTACULARES VISTAS A LA
BAHIA DE PALMA

WWW.TEATROTERAPEUTICO.ES

SOLICITA TU PLAZA

E_mail: info@teatroterapeutico.es

Mobile: 679739613

www.teatroterapeutico.es

