

*"L'ART, com la VIDA, s'entén a través de l'experiència, no de les explicacions"*

**Grups:** A definir en funció de les necessitats. També

**Duració:** 1 hora a 2 hores

Oferim la opció de fer grup de pares i mares

## **Treballarem:**

- L'autoconfiança
- El treball en equip
- L'escolta i la importància de l'altre
- La creativitat
- La comunicació
- La gestió d'emocions

## **Mitjançant:**

- Tècniques teatrals
- Una bona gestió emocional individual i de grup
- El Cos: aprendrem a prendre consciència del nostre cos, i a escoltar-lo per poder desenvolupar amb més comoditat les nostres habilitats teatrals.
- La veu i el cant: farem feina vocal, bàsica com a eina teatral

*"El futur serà d'aquells que tinguin una bona gestió de les emocions, capacitat de treballar en grup, i amb habilitats com l'escolta, l'empatia i la gestió emocional"*

## PER QUÈ TRIAR SOTA MÍNIMS TEATRE?

- Perquè entenem el teatre com una professió i ens hi entreguem amb el màxim rigor, respecte i entrega.
- Perquè treballem el teatre com un art capaç d'ajudar a créixer i dotar d'elements i recursos aplicables a la vida.
- Perquè gràcies a la nostra formació posem especial atenció al món de les emocions d'una manera transversal.
- Perquè entenem el moment del lleure com una oportunitat perquè el nen/a explori en sí mateix, busqui i creixi.