

TALLER - PRESENCIAL

**AUTOMOTIVACIÓN Y SALUD  
INTEGRAL A TRAVÉS DEL TEATRO**



# CONTENIDO TEMÁTICO

## **Módulo 1. RESPIRACIÓN**

Aprender a hacer conciencia de nuestra respiración es vital para mantener nuestro cuerpo y mente sanos.

## **Módulo 2. Conciencia corporal**

Cuando soltamos, estiramos y nutrimos nuestros músculos, nuestro sistema nervioso y nuestras articulaciones a través del movimiento y la respiración, traemos energía a cada una de nuestras células, liberamos todo el estrés de nuestra mente y nuestro cuerpo y encontramos otro estado vital.

## **Módulo 3. EL CUERPO Y LAS EMOCIONES**

Entender cómo gestionar las emociones es esencial para el desarrollo del ser. La conciencia corporal es un vehículo primordial para armonizar nuestras emociones, aceptarlas y aprovecharlas para lograr una comunicación poderosa.

## **Módulo 4. EL HUMOR COMO CONECTOR, FACILITADOR Y MEDIADOR**

Descubrir mi potencial cómico, burlarme de mí mismo y restarle campo al drama nos brinda la posibilidad de relajarnos, conectar con los demás y elevar nuestra motivación.

## **Módulo 5. TÉCNICAS DE IMPROVISACIÓN Y CREATIVIDAD**

Buscan explorar y desarrollar soluciones alternativas a los retos diarios; ayudan a desarrollar habilidades tanto verbales como corporales, mejorar la escucha activa, mejorar la autoconfianza y la automotivación.