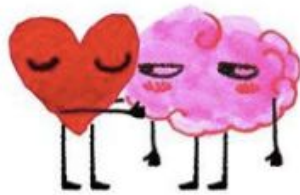


CORona

Un taller per crear-se un mateix
de cara aquesta nova etapa.



Taller d'Aina Tomàs

.o1

En aquest moment la vida et pregunta:
Què en faràs de mi ?

.o2

INTRODUCCIÓ

.o3

FINALITAT DEL PROGRAMA

.o4

COM?

.o5

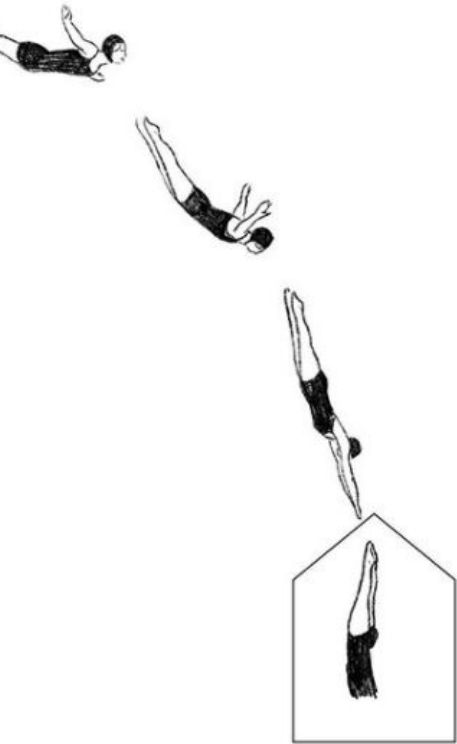
INFO PRÀCTICA

.o6

QUI SÓC?

.o7

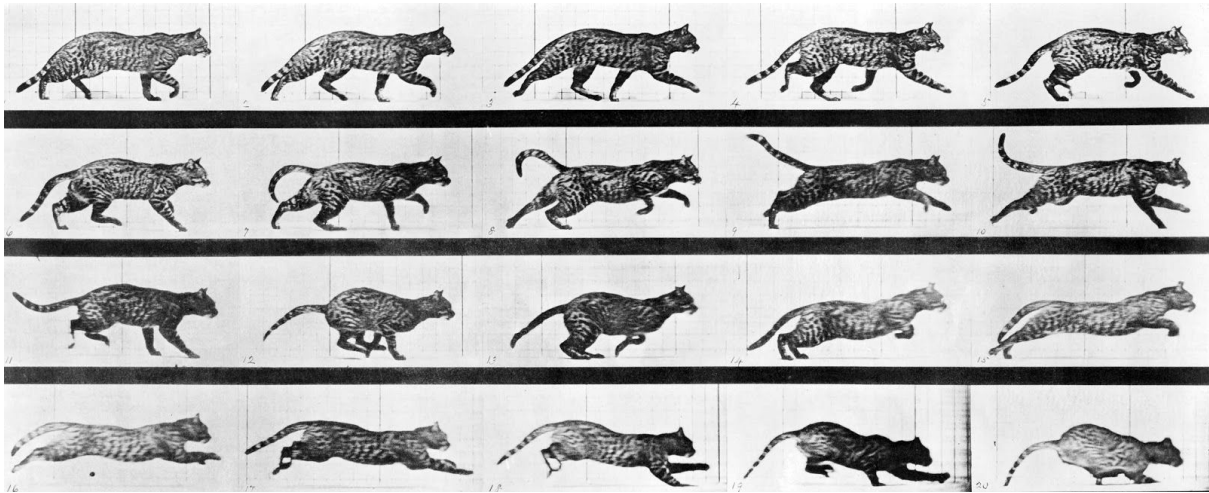
CONTACTE



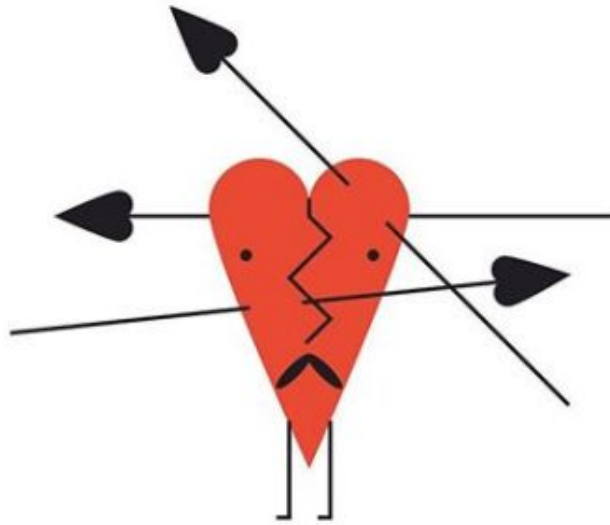
En aquest moment la vida et pregunta: Què en faràs de mi? Com?

Aquest taller t'ajudarà a crear-te a tu mateix/a i a entrar en el cultiu de la qualitat humana i emocional.

Hi ha moments en els que la vida, sense saber-ho, sense ser-ne conscient, t'agafa i et capgira i tu ni tan sols ho has decidit. Pausa obligatòria i tot es remou. El COVID-19. Ens ha tocat, de prop i de lluny. Com a mi, a les persones del meu voltant i a la societat.



Eadweard Muybridge Va ser el primer fotògraf a fer descomposicions fotogràfiques del moviment, congelar-lo, fer-ne una fotografia. El que l'ull no pot veure. Com per exemple quan t'atures a mirar el moviment d'un cavall: hi ha just un instant que no toca a terra, que està suspès en l'aire; l'ésser humà també. Si mirem i observem amb detall les nostres passes veurem que hi ha un instant en el que quasi no toquem el terra, flotem. I és en aquest instant quasi invisible a l'ull on passen moltes coses i on, sense saber ben bé com, ja hem avançat.



.o2

INTRODUCCIÓ

El taller vol ajudar a posar en ordre (cadascú el seu) tot el que hem viscut durant el passatge del COVID19: com estàvem abans, com l'hem viscut i com estem ara. Donar eines per enfocar el retorn fora del CORONA i anar reconeixent tot el que ens passa. La salut ens ha obligat a tots/es a fer una parada, a la majoria a quedar-nos a casa com a espai únic, només amb el nostre cos com a instrument i amb una pluja constant d'informacions i desinformacions que ens han causat sovint emocions contradictòries. Ens ajudarem de metàfores. Acompanyar-te en aquest moment de transició, de reptes, de preocupacions, dins d'un espai protegit i d'autoconeixement.



FINALITAT DEL PROGRAMA

Durant les setmanes del confinament, amb aquesta parada agressiva, els moviments ens han posat al descobert davant de nosaltres mateixos/es. Durant tots aquests dies el nostre cos, ment, passat, present i futur han estat molt presents.

El taller té com a objectiu oferir eines, sobretot pràctiques; petits gestos per donar nom al que ens ha passat individualment i com a societat i que es converteixin en reflexos que ens ajudin a gestionar.

Acompanyar-te en aquest moment de transició, de reptes, de preocupacions, dins d'un espai protegit i d'autoconeixement.

Com he viscut el COVID-19, mirar-lo amb perspectiva.

Integrar la corporalitat de les emocions.

Entrenar habilitats interpersonals.

Donar nom i forma a les emocions que ens han sortit durant aquest temps, acompanyar-les i acollir-les perquè així puguin transitar i aportar-nos força i autoconeixement.

COM?

El taller es repartirà en dos dies de la següent manera:



1ª PART

Què ha estat el Corona per a mi?

Principals emocions i sentiments que he experimentat.

Els estats emocionals límit en aquest període: Com els he viscut? Quins m'he imposat? Quins m'han vingut imposats? Com he treballat tot això? Què he fet exactament?

Les principals preguntes que em faig en aquests moments. Les meves vivències quant a Un Mateix, els altres, el Món.....



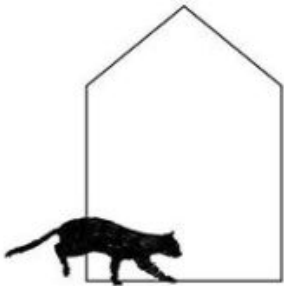
I després de treballar tot això: En què s'ha vist reforçat el meu autoconeixement? Puc descriure cada aspecte?

2ª PART

Possibles camins i diverses realitats.

Començar de nou? Reciclar quelcom?

Després de tot això cal que em plantejgi alguna creença? Què he descobert dels meus vincles? Mapa de les meves emocions.



*Tot el que parlem,

mourem i tocarem sempre serà des d'un espai protegit, privat i segur. El taller no acaba amb les dues sessions: durant el procés, abans i/o després quedaré a la teva disposició per a qualsevol dubte.





.o5

INFO PRÀCTICA

DURADA: El taller té una durada de dos dies , poden ser consecutius o amb un màxim de 15 dies de distància.

NOMBRE DE PERSONES: Màxim 15 persones

TEMPS: 8h en total

Opció de fer el taller online:

Dos dies (3 h cada dia)
Màxim 6 persones 6h en total.
Individualment.

Qui sóc?

Em dic Aina i des de fa uns anys he anat veient,
sentint i escoltant ...



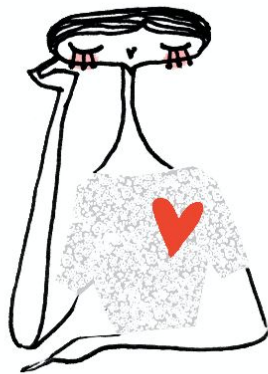
... que per arribar a entendre un personatge necessito empatia, tendresa, conèixer-lo, comprendre-lo, des del cor, posar-lo en dubte i mai deixar d'abraçar-lo per caminar plegats un tros de camí. És gràcies a l'autoconeixement que puc aprofundir amb el personatge que estic creant. I és aquest treball intens, profund, sobretot, i les eines recollides gràcies al teatre, la formació en ecologia emocional i PNL, al llarg de tota aquests anys que em porta ara a voler transmetre aquest tenir cura de nosaltres mateixos, aquesta responsabilitat, que pot ser molt lúdica, i per tant, dels altres.

Al màster d'Ecologia Emocional i a PNL (Programació Neuro-Lingüística, nivells 1 i 2, nivell 3 en curs) he adquirit eines per poder entrenar diferents maneres de parlar, de comprendre's, de fer. Gràcies a la meva formació d'actriu formada al Col·legi de Teatre de Barcelona, a Eòlia i a la Jacques Lecoq (París), treballo a mig camí entre l'expressió teatral i l'ecologia emocional.

Posar tots aquests aprenentatges al servei de la persona per poder desgranar, ordenar i començar des d'un altre lloc. Una experiència cap a la consciència emocional a través del cos, de l'expressió, de la veu i del joc.

“D’un punt a un altre no hi ha línia recta.
D’un port a un altre, un viatge.
Tot es mou i jo també!”

Jacques Lecoq



La finalitat d'aquest dossier és

poder explicar en persona amb una reunió les possibilitats que tenim de treballar junts. Els/les convido a posar-se en contacte amb mi per concertar una trobada en els pròxims dies. Poden contactar-me tant per e-mail com per telèfon o Whatsapp i la reunió no ha de ser presencial, pot ser a través de Facetime, Zoom o la plataforma que consideren.

.06

Contacte

www.ainatomasmartorell.com
ainatomasmartorell@gmail.com

+33 (0) 652686951 - Aina

Moltes gràcies i espero que parlem ben aviat.
