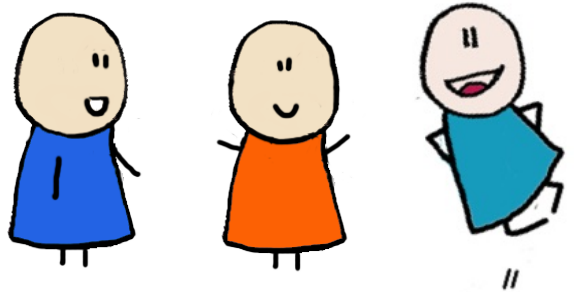




## TALLER COMUNICACIÓN Y JUEGO: EXPRESARNOS CON LIBERTAD



*¿Quieres desenvolverte con mayor libertad? ¿Aprender a reírte de ti mismo?  
¿Desvincularte de tus dramas? ¿Vivir de un modo más ligero las responsabilidades  
del día a día?*

De niñ@s experimentamos la vida con curiosidad e ingenuidad. Nuestra expresión y comunicación con los demás es espontánea y libre, hasta que con el fin de adaptarnos a las expectativas de nuestros cuidadores, educadores y el sistema escolar, deja de serlo. Nos desconectamos de nuestra esencia y bloqueamos nuestra expresión natural y espontánea con el fin de agradar y encajar en nuestro entorno.

Este taller está pensado para todo aquel que desee recuperar la ilusión del niñ@ perdido. Para todas aquellas personas que han olvidado reír, jugar, improvisar y que se toman demasiado en serio a sí mismos.

Encontrar un equilibrio entre responsabilidad y juego, acción y descanso, alerta y confianza, es una capacidad que como adultos podemos fomentar. Entrenar la capacidad de reírnos de nosotros mismos y transitar las diversas emociones en la comunicación con el otro y en las diversas áreas de vida, de un modo más ligero y sano.

Osho decía que *"la vida no es un problema a resolver, sino un misterio a descubrir"*. En este taller conectaremos con el niñ@ interior que todos llevamos dentro a través de dinámicas de teatro, expresión corporal, improvisación y meditación.



## Objetivos del taller:

- Conectar con tu autenticidad y expresión natural.
- Ser vs actuar: Identificar cuando actuamos o sobreactuamos en nuestro día a día.
- Fomentar la escucha y respeto por el propio ritmo personal.
- Cultivar la capacidad para autorregularnos a través del cuerpo y las emociones.
- Educar en curiosidad, espontaneidad, experimentación y risa.
- Potenciar la resiliencia y la autoaceptación de las dificultades a través de la creatividad. Transformar el drama en oportunidad.
- Experimentar con las emociones de los demás y nuestros límites.
- Crear el contexto para conectar con nuestra esencia libre y sin juicio. Cultivar la aceptación personal y desmontar el juez interior.

## FECHA- HORARIO-PRECIO

---

**Charla informativa:** Martes 25 de abril de 19:30h a 21h.

**Taller:** 6 de mayo de 2017

**Barcelona**

**Horario:** Sábado de 10:30 a 14h y de 15:30 a 18h

**Precio:** 82€

(Si traes a un amigo o te apuntas antes del **31 de mayo** tienes 10€ de descuento)

## IMPARTIDO POR RAQUEL BALLESTEROS

---

**Raquel Ballesteros** es Licenciada en Psicología Col. 13297, Máster en Psicología Clínica y Máster en Musicoterapia por la Universidad de Vic, especializada en Terapia ACT, Mindfulness y Coaching, entre otras.

[www.raquelballesteros.com](http://www.raquelballesteros.com) y [www.viñetasparavivir.com](http://www.viñetasparavivir.com)

Facilitadora de procesos de cambio personal. Terapeuta, coach, docente, escritora y terapeuta en Instituto Meridians en Barcelona



## LUGAR

---

**Instituto Meridians** (C/Provenza, 500, entresuelo puerta 2)

Metro: Sagrada Familia

## RESERVAS

---

Ingreso de **40 €** en concepto de reserva de plaza a:

Raquel Ballesteros-

Cuenta IBAN Sabadell Atlántico: **ES39 0081 0193 8100 0165 2667**

Indicando tu **nombre + apellidos + nombre del curso**

Si deseas más información puedes contactar con: [raquel@raquelballesteros.com](mailto:raquel@raquelballesteros.com)