

Liberdade Emocional e Humor

Uma viagem de autodescoberta através do Clown

LISBOA
5 e 6
OUTUBRO 2019
10h00 – 19h00

Formação
Com ANDREAS PIPER

Objetivos

- Aprender através do humor a aceitar e brincar com o que realmente está a acontecer connosco aqui e agora. **Ganhar alegria de viver e liberdade de expressão** através do humor
- Adquirir **consciência sobre a nossa comunicação corporal**.
- **Trabalhar habilidades sociais** como a espontaneidade, a empatia, o próprio potencial lúdico e criativo, ser autêntico, presente e bem-humorado, e assim aprender a criar relacionamentos saudáveis,
- Aprender a **prevenir o Burn-out**
- **Contribuir para o desenvolvimento e crescimento humano** para um futuro mais feliz para o planeta e para todos os seus habitantes.

Conteúdos

- Num ambiente lúdico e seguro, sem julgamento, vamos trabalhar os princípios da dinâmica do grupo, imaginação, e improvisação para **criar condições para o nosso clown poder aparecer**.
- Com **jogos teatrais e técnicas de clown** vamos criar situações que permitem rir em conjunto de nós mesmos. Este é um workshop de ser e de fazer, de jogar, de simplicidade e verdade.
- Através da **permissão de ser estúpido** vamos descobrir algo novo sobre nós.
- Procuramos **libertar a tensão entre os opostos da vida**, virando-os ao contrário e criando desta forma o riso e a transformação poética.



Andreas Piper

Alemanha. Elevada e longa experiência como **Formador de Clown** na escola de actores, Inimetus, Ispa-Lisboa, em festivais, e no âmbito profissional. Palhaço especializado para crianças hospitalizadas, **Coach e orientador artístico na Operação Nariz Vermelho**. Pós-graduação em **terapia pelas artes expressivas** no Instituto Superior de Psicologia Aplicada - ISPA, Lisboa

Local: ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas nº20- LISBOA (Metro Carnide)

Preço: €60. Vagas limitadas!

Informações e inscrições: geral@wakeseed.org | Tel: 926991070 | www.wakeseed.org