

TEATRO PARA LA 3ª EDAD

¿Cuáles son los beneficios del teatro en la tercera edad?

Las personas que participan en un taller de teatro logran el autoconocimiento creativo, por medio de técnicas plásticas-expresivas, despertando su universo creador; descubren el poder para comunicarse no solo con la palabra y el cuerpo, sino con todos los sentidos; facilita el encuentro interpersonal ya que crea vínculos a través del juego y el contacto.

Genera autoconfianza, mejora la concentración, ejercita y facilita el control corporal; potencia la memoria; ejercita la coordinación psicomotriz ; favorece la sociabilidad y adaptación creando vínculos y espacios de identidad; reduce inhibiciones y estrés; ejercita la paciencia y la tolerancia.

Es una actividad que hace –a las personas mayores- sentirse atendidos, útiles y admirados.

¿Cuáles son los objetivos de este taller?

Poder desarrollar plenamente el potencial creativo de las personas mayores, a través de distintos juegos y técnicas de interpretación, recrear, aprender y expresarse a través de las emociones, el cuerpo y la palabra.

Finalmente se llevará a cabo una obra –elegida por l@s participantes- con el fin de mostrarla a familiares y amig@s

Metodología de trabajo

- Trabajo corporal (técnicas de movimiento, senso-percepción)
- Ejercicios de concentración y memorización
- Trabajos de respiración, dicción y relajación
- Juegos de desinhibición
- Actividades plásticas- musicales
- Improvisaciones
- Aproximación al drama escénico

Encuentros

2 ó 4 horas semanales en función del grupo y disponibilidad del espacio.