



# Expresso en femení

## Taller d'empoderament i expressió teatral

*per a dones a partir de 16 anys*

Horaris i calendari: Divendres 13 de març de 17:30 a 20:30  
Dissabte 14 de març de 16:30 a 19:30h

Lloc: Local Social de La Blava de Sant Martí d'Albars.

Talleristes: Maria Ballús i Jana Vallvé.

Presentació del taller: en aquest taller utilitzarem el teatre com a eina de comunicació i expressió, explorant el jo, els meus límits i la relació amb l'altra. El grup no mixte permetrà generar un espai de confiança, de suport i on ningú se senti jutjada. Hi haurà un espai on poder compartir les situacions i emocions que s'experimenten diàriament. L'objectiu del taller no és perfeccionar la tècnica teatral, sinó utilitzar les seves eines per seguir descobrint-nos i enriquint-nos.

Cuidar-te i cuidar les que t'envolten. Buidar i compartir les pors. Poder riure fort, ballar, plorar, cridar, jugar... Veure que totes vivim processos molt similars. Compartir un clima de confiança i d'acompanyament. Posar paraules a les emocions que sentim. Experimentar a través de les eines que ens ofereix el teatre.

Places disponibles: Mínim 6, màxim 15.

Preu: Subvencionat pel Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad.

Inscripcions: Del 4 de desembre al 28 de febrer a:  
<https://www.llucanes.cat/emal/tallers-trimestrals/>

Per a més informació:

[emal@consorci.llucanes.cat](mailto:emal@consorci.llucanes.cat)

Consorci del Lluçanès

c/ Vell. 3

08515 Santa Creu de Jutglar (Olost)

938880050