



## Taller Equilibrio Emocional y Clown- fianza

Jugando con el equilibrio entre la Impresión y la Expresión.

Entre lo que aprendo y desprendo.

El Clown es un Acróbata Emocional, viviendo intensa y extensamente.

Es un Ser “muy curioso” y esta peculiaridad le conduce constantemente a encontrar nuevas Puertas hacia la **Creatividad** y siempre confiando en el Aquí y Ahora. Esto ha de estar muy presente.

Clown una enorme predisposición a actuar y un gran optimismo, el clown que hay en nosotros siempre encuentra el modo y la forma de superar los obstáculos que tratan de retener o contener nuestros deseos más profundos y sinceros. Expresándose emocionalmente siempre una forma fluida, favorable y saludable, superando así los bloqueos y frustraciones.

Este conocimiento de las emociones nos ayuda de forma positiva a comunicar y expresar lo que sentimos (Sacar lo que está preso) hacia fuera y tomar consciencia al mismo tiempo de lo que sentimos en la impresión (Tomar consciencia de lo aprendido)

Conocer y desarrollar el mundo de las emociones es uno de los fundamentos para adquirir una mejor calidez y calidad de vida, comunicarnos de una forma más fluida y rica con los demás. Un taller para sacar lo mejor de cada uno y compartirlo con la sociedad.

### **OBJETIVOS/BENEFICIOS: Despertar, Generar y Aumentar:**

Equilibrio e Inteligencia Emocional.

Autoestima

Creatividad.

Habilidad Social.

La capacidad de Juego.

Comunicación.

Asertividad y Empatía.

**Dirigido a:** Personas que deseen conocer el mundo del Clown en su esencia más sencilla. Y hacer del juego una herramienta para comunicar y comunicarse. De forma divertida, amena y fluida.

Adquirir pautas claras, sencillas, afectivas y efectivas para aplicar en nuestra vida laboral y cotidiana.

### **Duración del Taller;**

A/ 4 horas (Nivel Básico)

B/ 12 horas (Nivel Medio)

C/ 24 Horas (Nivel Superior)

**Necesidades:** Espacio diáfano de 60 metros cuadrados mínimo.