

## **Dones en acció**

### ***Curs d'iniciació al teatre com a eina de desenvolupament personal***

Curs orientat a millorar aspectes personals a través de la pràctica teatral. El teatre ens ofereix tot un seguit de recursos textuais i corporals que permeten desenvolupar aspectes molt necessaris a l'hora de comunicar-se amb els altres en el nostre dia a dia.

#### **Objectius:**

Enfrontar-se al desafiament que suposa pujar a dalt d'un escenari o d'actuar davant un públic, guanyar confiança i llibertat, començar a despertar una part de nosaltres que teníem adormida o potser desconeixiem.

#### **Metodologia:**

El curs consistirà d'un escalfament físic, jocs i exercicis de coordinació i atenció, exercicis d'improvisació bàsics, finalment treballs d'improvisació guiada sobre temes d'actualitat (propostes preparades i guiades per al docent, treballs per grups on potser hi ha una premissa comuna com podria ser la notícia d'un diari o bé un capítol d'una novel·la).

**Alba Sanmartí Masdeu** -1981- és actriu, ballarina i docent.

En la seva trajectòria professional ha treballat a TV3, al Teatre Nacional de Catalunya, al Festival Shakespeare. Les últimes produccions on ha participat com a actriu han estat Ermessenda de Lluís Maria Güell a la televisió i La Gavina dirigida per David Selvas al teatre Villarroel.

Paral·lelament, ha desenvolupat tasques com a docent a centres com el Varium Espai de Moviment, Centre de Dansa Laura Mas i L'escola de Dansa Madó. La seva experiència en aquest camp li permet descobrir una nova manera d'utilitzar les dues disciplines en que ha estat formant-se des de ben petita, el teatre i la dansa.