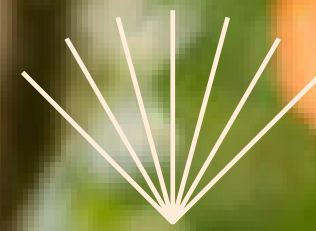


FINDE IMPRO-TEATRO Y RISOTERAPIA

EN CASAVIEJA (Valle del Tiétar, Ávila)

del 29 al 31 de mayo

CONECTAR A TRAVÉS DE LA IMPROVISACIÓN TEATRAL Y LA RISA EN UN PRECIOSO ENTORNO NATURAL. UNA EXPERIENCIA MULTIDISCIPLINAR LLENA DE MAGIA, CON TODO LO NECESARIO PARA QUE SEAN TRES DÍAS MUY DIVERTIDOS.



CONTENIDO

**TALLERES DE IMPRO
Y TEATRO TRANSPERSONAL** ----- PÁG. 3

**TALLER DE RISOTERAPIA
Y EXCURSIÓN** ----- PÁG.4

**HORARIO DE ATIVIDADES
Y BENEFICIOS** ----- PÁG. 5

LOS FACILITADORES ----- PÁG. 6

EXPERIENCIAS PREVIAS ----- PÁG. 7

ALOJAMIENTO ----- PÁG. 8

ENTORNO ----- PÁG. 9

**FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN
Y POLÍTICA DE CANCELACIÓN** ----- PÁG.10

CONTACTO ----- PÁG.11





ACTIVIDADES

TALLERES DE IMPRO TEATRO

La **Improvisación teatral** es una disciplina escénica basada en la **espontaneidad**, la **escucha** y la **colaboración**. Durante el Finde, proponemos dinámicas, juegos y ejercicios diseñados para **potenciar la creatividad**.

En estos talleres:

- Trabajamos **la expresión corporal y vocal** desde la libertad y la diversión.
- Exploramos herramientas de impro para **soltar el control** y permitir que **lo inesperado** aparezca (*"el error feliz"*).
- Desarrollamos habilidades como la **escucha activa**, la **confianza**, la **flexibilidad mental** y el **trabajo en equipo**.
- Creamos escenas y situaciones de forma orgánica, permitiendo que el **humor** y la **creatividad** fluyan de manera natural.

TALLER DE TEATRO TRANSPERSONAL

El **Teatro Transpersonal** une **cuerpo, imaginación y consciencia** para explorar nuestro mundo interno y favorecer un **autoconocimiento** profundo mediante el juego escénico.

En esta sesión trabajaremos:

- **Movimiento consciente** para abrir el cuerpo y la presencia.
- **Exploración emocional** a través de dinámicas y simbolismo.
- **Improvisación ritualizada**.
- **Escucha profunda** y conexión auténtica con el grupo.
- **Liberación de tensiones** y acceso a una creatividad más sensible.

Una propuesta para expresarte sin juicio y habitar tu **ser creativo desde tu verdad**.

La Impro-teatro, la risoterapia, la convivencia y la naturaleza forman **una gran combinación**. Juntas crean un espacio donde la **espontaneidad** y la **diversión** se convierten en **herramientas para el conexión personal y grupal**.

*Los talleres están **abiertos a todos los niveles**. No hace falta experiencia previa: solo **ganas de jugar, explorar y dejarse sorprender**.

DINÁMICAS DE CONEXIÓN Y RISOTERAPIA

Prácticcas donde el **juego** y la **risa** son las herramientas para **generar energía colectiva** y **soltar dejándose llevar**, mejorar el bienestar y reforzar la interacción.

A través de dinámicas grupales, juegos expresivos y ejercicios de liberación corporal:

- Activamos la **risa genuina**, no forzada, y su efecto bioquímico positivo.
- Reducimos el **estrés** y la carga mental.
- Favorecemos la producción de **endorfinas**, dopamina y oxitocina, generando una **sensación profunda de bienestar**.
- Creamos un ambiente seguro y lúdico donde el grupo puede abrirse y **conectar desde la alegría**.



EXCURSIÓN DE DIFICULTAD BAJA:

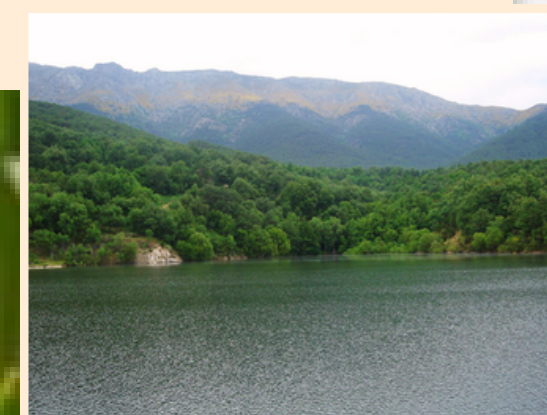
Charco de las Cabras y Fuente Helecha

Salimos desde El Corralón hacia uno de los rincones naturales más bonitos del entorno: el **Charco de las Cabras**, una piscina natural de agua clara famosa en la comarca.

Un lugar a 2,5 km donde el paisaje se abre a praderas verdes y ríos, formando un entorno perfecto para caminar, parar, jugar... o darse un buen baño.

Justo al lado, entraremos al paraje conocido como **Fuente Helecha** donde pinares y cursos de agua dan nombre al lugar, convirtiéndolo en un espacio ideal para la recreación lúdica en la naturaleza.

DURACIÓN 1 HORA.



HORARIOS Y ACTIVIDADES

HORARIO	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 – 9:00	LLEGADA APROX. (a partir de las 18:00 horas)	YOGA DE LA RISA	RISOTERAPIA
9:00 – 10:00		DESAYUNO	DESAYUNO
10:15 – 12:15		TALLER IMPRO TEATRO 1: <i>Las bases del placer escénico</i> (Lucas)	SESIÓN DE TEATRO TRANSPERSONAL (Lucas)
12:15 – 13:45		EXCURSIÓN: CHARCO DE LAS CABRAS Y FUENTE HELECHA (Casavieja)	SESIÓN DE IMPRO- TEATRO FINAL Y CIERRE (Claudio y Lucas)
14:00 – 17:00		COMIDA Y DESCANSO	DESPEDIDA (a partir de las 14:00 horas)
18:00–20:30	BIENVENIDA (flexible) Y TALLER DE APERTURA: <i>Dinámicas de inicio y conexión</i> (Lucas)	MASTERCLASS IMPRO- TEATRO (Claudio)	
21:00 – 22:00	CENA		
22:30 – 00:00	ACTIVIDAD / VELADA NOCTURNA		
00: 00	TIEMPO LIBRE/ JUEGOS DE MESA/ BUENAS NOCHES		

BENEFICIOS DEL FIN DE SEMANA

Este fin de semana está pensado para **reconectar** desde la creatividad, la naturaleza y, sobre todo, el **juego**. Los talleres de impro-teatro y dinámicas grupales nos invitan a reír, soltar tensiones y recuperar a nuestra niña o niño interior que improvisa sin juicio y encuentra **alegría en lo sencillo**. La excursión nos ayuda a respirar y **activar el cuerpo** en conexión con la **naturaleza**. También la **convivencia** aporta **cercanía, vínculos** y un **espacio seguro** donde compartir.

Todo ello favorece el bienestar, reduce el estrés e invita a vivir desde la presencia, el **juego** y la **diversión**.



FACILITADORES



LUCAS BERNARDO GUILLÉN

Facilitador e investigador de la **improvisación, el teatro aplicado** y la

risoterapia, con una amplia trayectoria en la **dinamización y gestión de grupos** en contextos **culturales, educativos, transpersonales y de ocio**. Ha participado en proyectos nacionales e internacionales integrando creatividad, juego y trabajo consciente a la facilitación de grupos.

Formado en **Risoterapia** (Escuela de Risoterapia de Madrid), **Arte Dramático e Improvisación Teatral**, cuenta además con un **Máster en Gestión de Equipos e Instalaciones Deportivas** (INEF) y estudios en Ciencias Empresariales por la UCM de Madrid.

Fundador de ImproviSierra Teatro y La Sierra Educa, impulsa desde hace más de 20 años **experiencias creativas y vivenciales basadas en la conexión lúdica, natural y consciente**.



CLAUDIO GONZÁLEZ

Actor, profesor, facilitador y director artístico de impro teatral.

Inicia su formación en 2012 con Cüá Improteatro y desde entonces desarrolla una trayectoria como intérprete en teatros de Madrid como el Quevedo, Arlequín o Victoria.

Muy vinculado a ImproviSierra Teatro, allí es actor, profesor y director artístico, acompañando **procesos de creación escénica y formación en improvisación**, con especial atención en las herramientas musicales, de trabajo de grupo, y a la escucha.





5 ENCUENTROS PREVIOS

Llenos de experiencias
y personas bonitas





ALOJAMIENTO

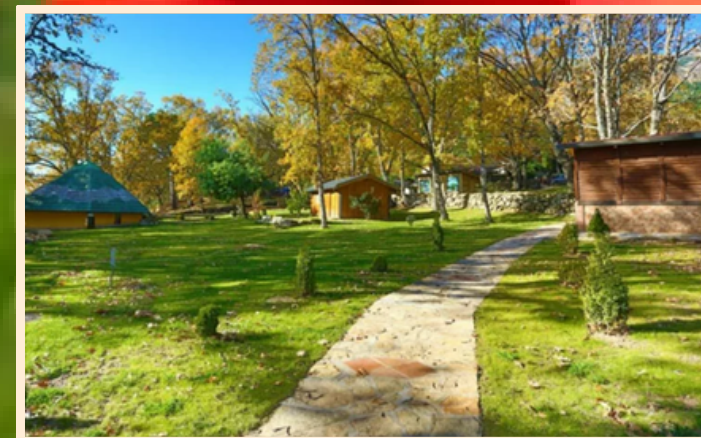
El encuentro se realiza en **El Corralón**, un espacio con mucho encanto situado en plena naturaleza, en el **Valle del Tiétar, dentro de la Sierra de Gredos**. Un entorno que invita a salir de la rutina y cambiar de ritmo desde el primer momento.

El alojamiento combina **cabañas de madera independientes** y **habitaciones** en la **casa principal**, todas acogedoras y cuidadas, con un equilibrio entre **comodidad** y **esencia rural**.

Las zonas comunes incluyen **jardines amplios, piscina, rincones tranquilos**, una **gran sala para los talleres** y **espacios al aire libre**, pensados para convivir durante el fin de semana y desarrollar las actividades en grupo.

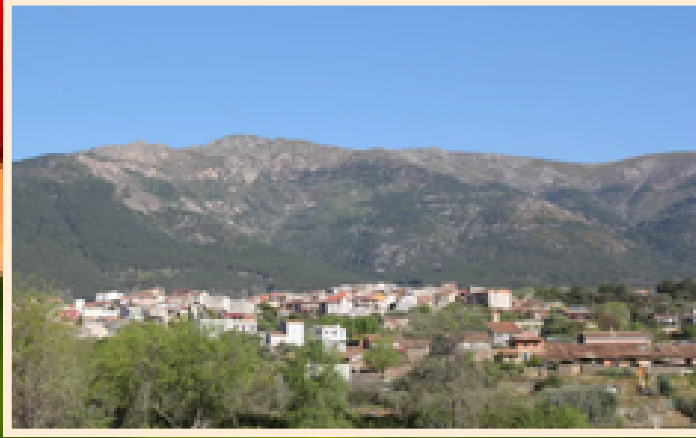
El retiro incluye **pensión completa**, con **comidas caseras elaboradas con esmero**. Los menús pueden adaptarse a **intolerancias o necesidades específicas**, si las hubiera.

Un espacio que acompaña tanto los momentos de calma como los de juego: **descanso, conexión... y muchas risas**.





ENTORNO



El Corralón está en el corazón de **Casavieja**, en el Valle del Tiétar, rodeado de **montañas, bosques y praderas verdes** que despiertan desde el primer instante.

A finales de mayo, la primavera pinta el paisaje de **colores intensos**, flores silvestres y caminos que invitan a pasear, explorar y **jugar al aire libre**.

Los senderos, claros y arroyos, se convierten en escenarios naturales perfectos para **improvisar, reír y compartir momentos en grupo**, mientras se disfruta del aire limpio y del canto de los pájaros.

Un entorno que mezcla **calma y energía**, donde la naturaleza acompaña a cada actividad, ofreciendo espacios para **creatividad, juego y conexión** con uno mismo y con los demás.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

INVERSIÓN PARA DISFRUTAR DEL ENCUENTRO: **185 €**

TODO INCLUIDO: talleres, alojamiento y PENSIÓN COMPLETA.

Para reservar tu plaza ingresa la reserva y completa el formulario en el siguiente enlace:

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ([haz click aquí](#)).

RESERVA: 60 € mediante transferencia o bizum

Cuenta de La Sierra Educa: ES6700492241592814009237

Bizum al 644 11 99 64

Las plazas son limitadas (25 pax) y se asignan por orden de inscripción.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- En **caso de cancelación de la actividad por parte de la organización**, se devolverá el **importe íntegro** abonado.
- **A partir de los 7 días previos al inicio, no se devolverá la parte de la reserva (60 €)**, en concepto de gastos de gestión y compromiso de ocupación de plaza.
- **Si la cancelación se produce el mismo día de inicio de la actividad, no se realizará ninguna devolución.**

Las plazas son limitadas y **la inscripción implica la aceptación de esta política.**

¡GRACIAS POR LA COMPRENSIÓN!

De esas experiencias que al terminar
dices ***¡menos mal que vine!***.

CONTACTO

Descúbreonos:



644 11 99 64 / 659 10 74 53

improvisierra@lasierraeduca.es

