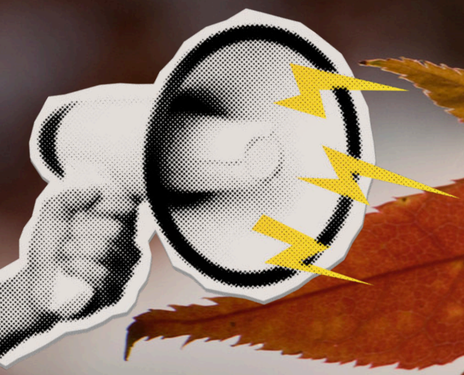
ImproviSierra teatro

# VI ENCUENTRO FINDE IMPRO





## 27, 28, 29 Noviembre

**CAÑICOSA, (SEGOVIA)**

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 maravillosos.

ImproviSierra Teatro

# 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 Y ENTORNO ..... PÁG. 8

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN ..... PÁG. 9

POLÍTICA DE CANCELACIÓN ..... PÁG. 9

CONTACTO ..... PÁG. 10




# 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 y juegos teatrales diseñados para **potenciar la creatividad**, **la presencia** y **la conexión** con uno mismo y con el grupo.

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.

## CON TOQUES 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** que da forma a imágenes internas.
- **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 **Improvisación teatral, el teatro Transpersonal** y la **Risoterapia** forman **una gran combinación.** Juntas crean un espacio donde la **espontaneidad** y la **alegría** se convierten en **herramientas para el desarrollo 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

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

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**, la **ansiedad** 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: a Pedraza

Durante el fin de semana realizaremos una excursión de ida desde **Cañicosa** hasta la **histórica villa de Pedraza,** realizando la vuelta en coche. Es un recorrido a pie de unos 5 km y poco más de 1 hora por terreno llano.
La ruta avanza permitiendo disfrutar de la tranquilidad del entorno y de las vistas características de la zona castellana hasta llegar al conjunto medieval. Al finalizar el trayecto, podremos adentrarnos en las calles empedradas de Pedraza para contemplar su icónica **Puerta de la Villa,** la **Plaza Mayor porticada** y su **castillo. Comeremos allí en un restaurante (incluido)**

**La excursión está pensada para que todas las personas puedan disfrutarla a su ritmo, favoreciendo la calma, la contemplación y la convivencia.*







# HORARIOS Y ACTIVIDADES

| HORARIO | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|
| 8:00 - 9:00 | LLEGADA (a partir de las 18:00 horas) | YOGA DE LA RISA | INICIO DEL DÍA |
| 9:00 - 10:00 | | DESAYUNO | DESAYUNO |
| 10:15 - 12:15 | | TALLER IMPRO TEATRO 1: *Las bases del placer escénico* (Lucas) | TEATRO TRANSPERSONAL (Lucas) |
| 12:15 - 13:45 | | EXCURSIÓN DE CAÑICOSA A PEDRAZA | 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: *Dinámicas de inicio y conexión* (Lucas) | MASTERCLASS IMPRO- TEATRO (Claudio y Miguel) | |
| 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 contigo** desde la creatividad, la naturaleza y, sobre todo, **el juego**. Los talleres de improvisación teatral y risoterapia 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 a Pedraza nos hará **respirar aire puro**, **activar el cuerpo** y crear una **pausa natural** para integrar lo vivido. **La convivencia** aporta **cercanía**, **vínculos auténticos** y un **espacio seguro** donde compartir.

Todo ello favorece el **bienestar emocional**, **reduce** el **estrés** e invita a la **presencia, a la alegría y a la positividad**

# 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 (Cruz Roja, Erasmus+, Globers...), 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 14 años **experiencias creativas y vivenciales basadas en la conexión lúdica, natural y consciente**.









## CLAUDIO GONZÁLEZ

**Actor, profesor, facilitador y director artístico de improvisación 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.

**Vinculado a ImproviSierra Teatro**, ha pasado de alumno a **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.**



## MIGUEL BERMEJO

**Actor, profesor y codirector artístico de improvisación teatral**, con **más de quince años de experiencia en el ámbito escénico**. Cofundador de compañías como *Mundo Impro, Exactus, Improsalvaje* y la compañía teatral *MMM*, ha participado en la **creación de espectáculos y giras a nivel nacional**.

Formador independiente durante años, actualmente **acompaña procesos de entrenamiento y creación en ImproviSierra Teatro**, facilitando los ensayos de la compañía y de grupos de alumnos, además de colaborar en formaciones en universidades y empresas.

# 5 ENCUENTROS PREVIOS LLENOS DE EXPERIENCIAS












# ALOJAMIENTO Y ENTORNO

## ALOJAMIENTO

El Finde se realizará en la **Casa San Martín**, espacio de encuentrros y retiros gestionado por ***Tierra Habitada*** en **Cañicosa**, un luminoso lugar rodeado de naturaleza, ideal para combinar descanso, actividad y diversión. Cuentan con confortables habitaciones y una sala ideal para los talleres, las dinámicas y disfrutar de la estancia.

Las instalaciones, situadas en este bonito pueblo, están pensadas para acoger grupos en un ambiente de conexíon, serenidad y respeto, facilitando la integración de las dinámicas del fin de semana.

El encuentro incluye **pensión completa**, con comidas caseras y de calidad. Los menús pueden adaptarse a intolerancias o dietas específicas (indicarlo en el formulario).

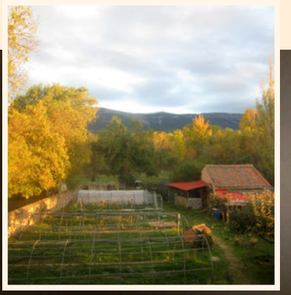
## ENTORNO

El pueblo de **Cañicosa**, es un pequeño y precioso municipio situado al pie de la **Sierra de Guadarrama**. Un enclave que facilita la desconexión total del ritmo diario y la inmersión en la naturaleza.
A pocos minutos de la casa encontramos robledales, arroyos y senderos tradicionales perfectos para pasear, coger aire puro, charlar y despejar la mente entre sesión y sesión.

Este entorno rural y acogedor es el escenario perfecto para acompañar la experiencia: nos regala la calma necesaria para descansar y recargar pilas, pero también el espacio y la libertad ideales para disfrutar, compartir risas y hacer grupo en **plena naturaleza.**








# FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

INVERSIÓN PARA DISFRUTAR DEL ENCUENTRO: **185 €**
Todo incluido: **talleres, alojamiento y P. 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 (Lucas Bernardo Guillén)*
*(***Las plazas son limitadas (25 pax) y se asignan por orden de inscripción).***

# POLÍTICA DE INSCRIPCIÓN

- En **caso de cancelación de la actividad por parte de la organización**, se devolverá el **importe íntegro** abonado.
- Si se cancela por parte del participante a **partir de los 7 días previos al inicio** , **no se devolverá la parte de la reserva**, en concepto de gastos de gestión y compromiso de ocupación de plaza.
- **Si esta cancelación se produce el día de antes, o 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**.

Esta es una de esas experiencias que al terminar dices ***“¡menos mal que vine!”***.

# CONTACTO

644 11 99 64 / 659 10 74 53

improvisierra@lasierraeduca.es

www.improvisierra.com

ImproviSierra Teatro