

"Los Personajes que me habitan"

Taller de Clown Terapéutico

Septiembre/ Octubre/ Diciembre

Quincenal

2 veces al mes

Martes de 10h a 13h

Sala Kontainer
C/ Jon Arróspide, 11
Deusto (Bilbao)

www.heyokaclown.com

HEYOKA
CLOWN

Cristina Calvo

Actriz, Payasa y Arteterapeuta Gestalt
699050901/ hola@heyokaclown.com

Dirige el taller::



Sobre el taller

El arte clown nos ayuda a ponernos en contacto con nuestra alegría de existir, de curiosear , de explorar el mundo . Es el ser más creativo y espontáneo que nos habita, lo identifico con la esencia y todo el potencial creativo con el que nacimos.

Las creencias adquiridas a lo largo de nuestro crecimiento van construyendo las etiquetas que tenemos de nosotr@s mism@s que nos limitan a ver el mundo a través de un prisma. No siempre nos hace bien, pero lo admitimos como verdadero. Aprendimos a construir personajes y máscaras que nos ayudaron a adaptarnos a nuestro entorno.

Por ejemplo.. “yo soy tímida...yo soy alegre..yo soy vaga...a mi me da miedo tal cosa....” También nuestras emociones “estar triste es malo...no es bueno enfadarse...etc” . Al identificarnos con estas creencias , ideas o programas adquiridos mostramos solo una parte de nosotr@s mism@s y nos alejamos de nuestra autenticidad, espontaneidad y creatividad innata

Este taller se presenta como una aventura a través del juego a explorar nuestro mundo interno: emociones , creencias y programas adquiridos. Darles una salida creativa a través del humor, el juego y la improvisación. Un viaje de autoconocimiento para recuperar nuestra espontaneidad y potencial creativo

Clown y arte como instrumento de transformación

Utilizaremos el arte clown y algunas técnicas de arteterapia como medio de expresión para comunicarnos con nuestro mundo interno.

Através de la medicina del humor entendido como "reirse con" en un ambiente de respeto y no juicio. La simbología, el juego y el poder sanador de la tribu serán nuestros aliados para ir acogiendo a las partes que vayan apareciendo: emociones, creencias, heridas y los personajes internos que nos hacen comportarnos de determinada manera. Identificarlos, hablar y negociar con ellos, representarlos para sacarlos fuera de nosotr@s y poder elegir que papel darles en nuestra vida.

Se trata de recuperar nuestro poder personal que perdemos al identificarnos con ellas, darnos cuenta del poder que damos a otros y también qué partes nos están limitando para poder hacernos dueñas y dueños de nuestras propias vidas. Convertirnos en los protagonistas de nuestra vida, dejar de ser esclavos de las limitaciones de nuestra cabeza y darles voz a las heridas que necesitan ser escuchadas por nosotr@s mism@s.

A quien va dirigido:

- A Personas que quieran vivir como una aventura su autoconocimiento a través del juego y el amor-humor
 - Personas que quieran trabajar en su autoestima
 - Personas que estén viviendo un cambio personal o profesional
 - Personas con inquietudes de abrirse a otros mundos de autoconocimiento
-
- Personas que quieran descubrir y /o desarrollar su creatividad como medio de autoconocimiento
 - Personas con inquietudes artísticas, incluso artistas que necesiten descubrir nuevas fuentes de inspiración para crear



Módulos

Se trata de un taller de octubre a junio que se divide en tres módulos de tres meses independientes entre si. Es decir, se puede hacer uno, lo dos o los tres módulos. Lo ideal es hacer los tres seguidos para ir poco a poco adentrándonos en el proceso de autoconocimiento a través de la payas@.

No es necesaria ninguna experiencia en ninguna disciplina

Etapas del viaje

Septiembre/ Octubre/ Diciembre: “Autenticidad y Juego”

Se trata de potenciar la confianza en una misma y en nuestro espacio de juego y empezar a identificar nuestras máscaras y etiquetas

- Conectar con el disfrute
- Mi cuerpo como elemento tierra / Habitar el cuerpo y voz
- “La máscara social” y autenticidad
- Conectar con mi espacio creativo interno
- El error como aliado
- Identificar etiquetas y jugar con ellas



Enero a Marzo: “Clown y emociones”

Se trata de desarrollar nuestra escucha e identificar nuestras emociones, darles una salida mediante la expresión artística

Contenidos

- Conectar e identificar nuestras emociones
- Improvisar con nuestras emociones
- Presencia “aquí y ahora”
- Dejarse ser antes que hacer
- Emociones como elemento agua
- Ternura y vulnerabilidad



Abril a Junio : “Personajes internos que nos habitan”

Identificar y jugar con los personajes que nos habitan

Contenidos

- Conectar e identificar nuestros personajes internos
- Improvisar con nuestros personajes internos y dialogar con ellos
- Negociación
- Observadora-directora y personajes
- Abrazar y celebrar a nuestros personajes internos



Tarifas

- Pago trimestral: 260€/trimestre (18 horas)
- Pago mensual: 90€ con el compromiso de pagar los 3 meses del módulo, tanto si vienes como si al final no puedes asistir
- Si te apuntas antes del 30 de julio, hay un descuento del 35% en una de los talleres intensivos que se programen durante 2026/2027
- Puedes venir a probar la primera sesión sin compromiso de continuidad. La sesión tiene un coste de 45€. En el caso de continuar , se descontaría del precio total
- En el caso de no poder asistir al taller, no se devuelve el importe



Quien dirige el taller..

Cristina Calvo Revilla. Actriz, Clown, Formadora , Arteterapeuta y muchas otras cosas que me quedan por descubrir. Apasionada en la búsqueda del placer en escena. Mi trabajo se basa en la sencillez, la complicidad y el placer en la exposición al público

Actriz, porque mi trabajo está enfocado en despertar la imaginación del espectador dando lo mejor y más auténtico de mis capacidades. Mas de 15 años de experiencia escénica en diversos escenarios, salas, calle, café teatro, barrios marginales y festivales internacionales en Francia, Polonia y Alemania.

Clown, porque amo la filosofía del “Arte de hacer Reír” que se basa en utilizar los errores para conseguir el éxito. Una parte de mi formación fue en la escuela de teatro de Philippe Gaulier y en la escuela de Samovar en Paris.

Formadora ,porque cuando logras transmitir lo que sabes a otras personas, crezco yo, ellas y el mundo que nos rodea. Me formé en pedagogía de la expresión dramática. Mas de 15 años de experiencia impartiendo cursos a adultos , niños,adolescentes y personas con discapacidad.

Creadora del proyecto Heyoka Clown de formaciones, experiencias y espectáculos. (www.heyokaclown.com)

Arteterapeuta Gestalt, 3 años. Formada en el centro de Argian (Bilbao)



Informacion y reservas:

hola@heyokaclown.com

699050901

www.heyokaclown.com

