



## XI JORNADES EXPRESSIÓ CORPOPORAL I ARTTERÀPIA

Un any més el Consell Esportiu del Tarragonès i la Fundació Onada organitzen les que ja són les XI Jornades d'expressió corporal i artteràpia.

L'objectiu principal és que mitjançant l'ús de diverses tècniques artístiques orientades al procés grupal, es pugui crear una obra comuna, en un ambient de creativitat, de col·laboració i de benestar.

L'estructura serà de 3 sessions de una durada 2 hores aproximades cada sessió, en horari de matí, aproximadament de 10 a 12h. (Modificable en funció de les necessitats de cada taller).

El preu del taller és de 10€ per persona

Nombre màxims de participants 15 persones.

Les jornades es realitzaran al Centre Cívic de Sant Pere i Sant Pau (Camí del Pont del Diable, s/n, 43007 Tarragona)

### **DATES A TRIAR:**

Taller A: 14, 22 i 28 de novembre

Taller B: 15, 23 i 29 de novembre

Taller C: 17, 24 de novembre i 1 de desembre.

Es pot considerar la possibilitat que la persona que imparteix el taller es desplaci al centre en el cas que no hi hagués possibilitat d'assistir al Centre Cívic de Torreforta.

Data límit d'inscripció: el dimecres 9 de novembre.



## DESCRIPCIÓ DEL TALLER

### AL FONTS DEL MAR

#### DIA 1: Benvinguts al fons del mar

- Benvinguda i presentació de tots els participants. Presentació del taller, del seu contingut, eines que utilitzarem i normes que hem de respectar a l'espai comú.
- Exercicis específics per introduir el tema del “fons del mar”: exercicis corporals de escalfament, exercicis d’escolta musical.
- Tasca principal: exercicis sensorials amb materials vinculats amb el tema del mar: aigua, sal, sorra, pedretes, petxines... Després d’aquest exercici, recollim associacions amb l’experiència viscuda, i creem una història que englobi aquestes experiències

Materials: equip de música, materials per fer exercici sensorial

#### DIA 2: Creem el nostre fons del mar

- Benvinguda, exercicis específics per re introduir el tema del “fons del mar”; exercicis corporals d’escalfament.
- Recordem el treball del dia anterior i la història que es va crear
- Tasca principal: un taller manual on confeccionem animals marins per fer decoració de l’espectacle de l’últim dia del taller



Materials: equip de música, materials de reciclatge, senzills materials per fer manualitats: cinta adhesiva, tisores, trossos de tela i de papers de colors, fils per penjar

### **DIA 3: Tothom a l'escenari!**

- Benvinguda i exercicis corporals de escalfament.
- Recordem el treball dels dies anteriors
- Tasca principal: Escenifiquem la historia, amb ús de senzills disfresses, instruments de música i decoració creada durant la sessió anterior
- Comiat

Materials: equip de música, instruments musicals senzills, teles de colors, cinta adhesiva.