

# IMPRO TERAPIA



EL ARTE DE VIVIR IMPROVISANDO

# IMPRO TERAPIA




La improvisación teatral utilizada como herramienta de desarrollo personal nos ayuda a estar preparadas para cualquier circunstancia, nos hace conectar con el único momento real

"el presente", nos ayuda a desarrollar la espontaneidad, la escucha, la empatía, mejora la capacidad para colaborar, generar conciencia, mejora las habilidades de comunicación, genera confianza y reduce la ansiedad.

También nos ayuda a liberar tensiones, desinhibirnos, reír, crear, soñar, amar, jugar...

**Podemos usar la impro teatral a favor de la evolución del Alma!**





## EL ARTE DE IMPROVISAR

La Improvisación, a través de sus juegos y herramientas de cooperación, nos convierte en:

Seres humanos más perceptibles, con una capacidad para ir a favor del entorno, con una mejor predisposición para aceptar lo que somos y lo que tenemos, desde el crecimiento y la evolución personal.

Nos enseña que sin las demás no hay juego posible. Hay un crecimiento personal ligado a un crecimiento colectivo.

**La vida diaria es una puesta en escena que no tiene guión:  
¡IMPROVISA!**





# LAS VENTAJAS DE VIVIR IMPROVISANDO

Por otra parte vivir con improvisación nos ofrece la energía de la incertidumbre, el poder disfrutar más del presente, no tener que estar tan limitadas por el futuro, nos permite no caer en la inquietud sobre qué es lo que va a suceder, y también ser más emocionales. Significa permitirse fluir, hacer cosas más espontáneas y poder adaptarse mejor a las situaciones.



El crecimiento personal, la superación de pequeños retos y el contacto con otras experiencias alimentan la autoestima y el autoconcepto.



# BENEFICIOS DE LA IMPRO TERAPIA

1. Fomenta nuestro **autoconocimiento**
2. Se potencia la **escucha**, aceptación, **autoestima** y comunicación empática
3. Nos ayuda a enfocarnos en el **presente**
4. Ayuda a desarrollar la **creatividad**, la imaginación, flexibilidad, conciencia corporal, espontaneidad y capacidad de **resiliencia**
5. Mejora los **vínculos** afectivos y sociales, memoria, **flexibilidad** cognitiva, planificación y resolución de problemas de manera creativa
6. Ayuda a combatir la vergüenza y **superar la timidez**
7. Mejora la **capacidad de reacción** y nos ayuda a resolver problemas cotidianos



# ¿QUIEN ACOMPAÑA EN EL VIAJE?

ELBA RUIZ (Kancaneo Teatro)

Llevo más de 15 años dedicándome al estudio del poder sanador y transformador de la risa, el humor y el juego .

Aprendiendo de nuestra capacidad de ser alquimistas de la química de nuestro cuerpo, tomando consciencia de nuestros pensamientos, postura corporal y la elección de nuestro foco. Acompaño pedagógicamente a grupos desde diversas herramientas de empoderamiento.

**La improvisación como infinita es la**



**es un juego infinito, creatividad del universo**

Crear es para el ser humano tan natural como respirar. Que mejor que vivir creando, vivir jugando, vivir improvisando ante la magia y la incertidumbre de la vida.

Para mi vivir así, es bailar la vida ante su constante e inevitable cambio.

La impro me ha hecho crecer, evolucionar, madurar, quitarle peso a las situaciones, darle valor a lo que de verdad importa, admirar las pequeñas cosas, ser más generosa, más empática, escuchar, saber soltar, admirar el vacío, aceptar la incertidumbre, saltar, volar, viajar... Volver a ser una niña libre y presente.





LA IMPRO TERAPIA NOS CONVIERTE EN PERSONAS ACTIVAS  
Y CREADORAS DE NUESTRO PROPIO UNIVERSO

CONTACTO

ELBA 552230585

info@kancaneoteatro.com

WWW.KANCANEOTEATRO.COM



T  
I  
M  
P  
R  
O  
A  
P  
I  
A