XORNADA DE TRABALLO VOCAL E PRESENZA ESCÉNICA PARA NON ACTORES



Guía a actividade: Xoana Baz
Actriz | Mediadora Teatral | Especialidade en Xénero
Apaixonada polo teatro e a arte como ferramentas para o cambio social. Especializada en teatro aplicado pola Universidade Católica e estudos de xénero na Universidade de Chile. Facilitadora de obradoiros inclusivos que promoven o benestar social e a igualdade de xénero. Presidenta da ONG Escola de Empoderamento Amanda Labarca ata o ano 2024, comprometida co empoderamento comunitario a través da arte e a educación.

Descrición da proposta

O dominio da voz e a expresión corporal é fundamental para todas as persoas á hora de comunicarse en público, pero resulta especialmente relevante para quen traballa de cara ao público ou se desempeña como guía ou mestre.

Falar cun ton axeitado, controlar o volume, acadar fluidez e evitar interrupcións ou falta de aire permite transmitir seguridade e reforzar a mensaxe. A isto súmase a importancia da presenza física: unha postura firme e un uso consciente do corpo poden marcar a diferenza entre un simple informante e un orador memorable.

O carisma, a simpatía e unha presenza atractiva son cualidades desexadas por quen se dedica a falar en público e a compartir coñecementos. Estas habilidades cultívanse na formación actoral, o que permite adaptar exercicios do adestramento escénico para mellorar a expresión oral e corporal en persoas sen experiencia previa en teatro.

Contacto: xoanabaz@gmail.com / 622730749

Estrutura da xornada

A xornada componse de exercicios sinxelos, fáciles de aprender e de aplicar posteriormente na casa, enfocados en potenciar as habilidades expresivas. O traballo organízase en dous bloques principais:

1. **Respiración e expresión vocal**
   Aprenderán distintos tipos de respiración para ampliar a capacidade pulmonar e evitar o esgotamento ao falar. Abordaremos técnicas de proxección da voz, dicción e calidez vocal.

2. **Presenza e expresión corporal**
   Traballaremos ferramentas para preparar o corpo á hora de presentarse en público: relaxación, postura erguida, desprazamento consciente, uso do espazo e escoita activa.

A proposta inclúe unha batería de exercicios con exemplos audiovisuais e escritos, pensados para facilitar a práctica individual posterior ao taller.

Duración

2 horas 30 minutos, cun descanso intermedio de 15 minutos entre bloques.

Cotas de participación

Obradoiro dirixido a grupos de entre 8 e 20 participantes.

CRONOGRAMA E ORZAMENTO:

- 1 reunión online previa para axustar obxectivos do grupo.
- 1 xornada de 2 horas 30 minutos (con descanso de 15 minutos).
- Entrega de respaldo de exercicios en formato dixital.

Total honorarios por horas pedagóxicas e de deseño; materiais, traslados (provincia de Pontevedra) e impostos incluidos 250€

Contacto: xoanabaz@gmail.com / 622730749