

ΘΕΑΤΡΟ & ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

01



ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΜΙΛΑ!

Η κίνηση, η χειρονομία και η φωνή είναι ισχυρά εργαλεία για την έκφραση ιδεών και συναισθημάτων.

ΚΑΘΕ ΣΩΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ!

Δεν υπάρχει «ιδανικός» σωματότυπος. Όλοι μπορούν να συμμετέχουν στο θέατρο και την παράσταση με τον δικό τους τρόπο.



02

03



Η ΑΝΕΣΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ!

Έχεις το δικαίωμα να θέτεις τα δικά σου σωματικά και συναισθηματικά όρια κατά την παράσταση.

ΑΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΟΥ!

Η παράσταση είναι συχνά μια κοινή διαδικασία όπου ανταποκρίνεσαι στους άλλους, στον χώρο και στην ενέργεια του κοινού.



04

05



ΚΑΝΕ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα, τη φωνή και τη συγκέντρωσή σου, ώστε να μπορείς να συμμετέχεις με ασφάλεια και επίγνωση.