



MADRID

TEATRO TRANSFORMACIONAL

GRUPOS REDUCIDOS

Teatro para el Fortalecimiento

Sesiones quincenales · Sábados

Teatro transformacional en Madrid para adultos que quieren soltar la autoexigencia, liberar su creatividad y reconectar consigo mismos a través de la interpretación, el cuerpo y el coaching.

SEPT — DIC 2026

C/ del General Palanca 7, Madrid

No es solo teatro. Es el lugar donde vuelves a ti.

Una nueva forma de aprender interpretación mientras reconectas contigo. Volver al presente a través del cuerpo y la emoción: aprendes a moverte en escena, a habitar un personaje, a trabajar en grupo... pero también a escucharte y a permitirte sentir sin juicio para liberarte de la autoexigencia y recuperar tu autenticidad. No necesitas experiencia previa, solo ganas de explorar y volver a jugar.

No hace falta que conozcas estos nombres. Lo que sí vas a notar es que llegas un sábado tensa, sin saber muy bien por qué te exiges tanto — y te vas más ligera, más tú. No necesitas experiencia previa: la mayoría de quienes empiezan en Forte Teatro nunca han pisado un escenario. Es justo para eso que existe.

METODOLOGÍAS · 1.ER CUATRIMESTRE

Las herramientas que usaremos

▸ Grupo Tarde · NIVEL INICIAL · 16:30 – 19:00

01

Técnica Actoral, Coaching y Movimiento

JOANA MOTTA

Metodología propia de Teatro Forte que integra en una sola sesión la técnica actoral, el coaching GROW+ y el trabajo corporal. Aprendemos a crear emociones desde el cuerpo y a actuar desde la autenticidad, no desde el control.

02

El Sistema

KONSTANTIN STANISLAVSKI

Base de toda la actuación moderna: verdad emocional, circunstancias dadas y acción física. En el nivel inicial, Stanislavski nos enseña a encontrar la emoción real dentro de la ficción y a habitar la escena con presencia genuina.

03

Limón en Movimiento

JOSÉ LIMÓN

Técnica de danza-teatro que trabaja el peso, la gravedad y la inercia del cuerpo como expresión dramática. Limón nos conecta con la emoción desde el movimiento: aprendemos a crear estados internos a través del cuerpo, sin pasar por la cabeza.

01	02	03
Autoconocimiento	Laban en Movimiento	Técnica Chéjov
Actoral	RUDOLF LABAN	MIJAÍL CHÉJOV
JOANA MOTTA		
Metodología propia desarrollada en Teatro Forte que convierte lo emocional y lo corporal en escena verdadera. El error es una oportunidad escénica; quien piensa, pierde. El trabajo parte del autoconocimiento para liberar la actuación de la autoexigencia y hacerla genuina.	Sistema de análisis del movimiento que explora cómo el cuerpo ocupa el espacio, el tiempo, el flujo y el esfuerzo. Laban da al actor un vocabulario corporal preciso que permite habitar personajes sin necesidad de pasar por el intelecto.	Técnica de imaginación activa que usa el cuerpo psicológico, el gesto arquetípico y el centro imaginario para despertar la creatividad del actor desde dentro. Chéjov libera al intérprete del análisis racional y le devuelve el juego y la presencia escénica.

✱ GRUPO MAÑANA · PROYECTO DEL CUATRIMESTRE

Monólogos desde lo gótico

Del cuento a la escena, con tu propia voz

Este cuatrimestre, el Grupo Mañana trabaja en la creación de monólogos propios a partir de cuentos góticos y dramáticos. Cada sesión combina Autoconocimiento Actoral, Laban en Movimiento y Técnica Chéjov para transformar esos relatos en una pieza escénica personal: un texto que nace de la lectura, pero que termina hablando de una misma.

El proceso no busca actrices ni actores perfectos, sino monólogos verdaderos, contruidos desde el cuerpo, la imaginación y la emoción real — no desde la técnica vacía.

El objetivo no es memorizar un texto ajeno: es encontrar, dentro de un cuento gótico, la escena que ya estaba esperando a ser contada por ti.

CLASE ABIERTA DE MONÓLOGOS · DICIEMBRE 2026

El Grupo Mañana presenta el resultado del cuatrimestre ante público.

Escríbeme por WhatsApp

NUESTRA METODOLOGÍA

Soltar la disciplina para crear desde la autenticidad.

En Teatro Forte creemos que actuar es crear y transformarse.

El cuerpo primero

Cuando el cuerpo toma la iniciativa, la tensión baja y los personajes surgen de forma natural.

El error como escena

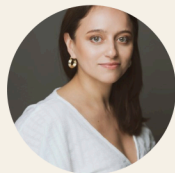
Nada está bien ni nada está mal. El error es una oportunidad escénica: quien piensa, pierde.

Coaching integrado

Aprendes a gestionar miedos, inseguridades y autoexigencia. Lo que funciona en escena, funciona en la vida.

Espacio sostenido

El grupo acompaña y sostiene. No estás sola/o en el proceso de transformación.



Joana Motta

COACH ACTORAL · ACTRIZ · DIRECTORA · DOCENTE

Trabajo con una metodología propia desarrollada en Teatro Forte, que surge de años de práctica actoral y del Máster de Teatro y Artes Escénicas de la UCM, donde obtuve matrícula de honor. Actualmente investigo la teoría y práctica del autoconocimiento actoral en el Doctorado en Estudios Teatrales de la misma universidad. La metodología combina técnicas actorales norteamericanas y coaching GROW+.

Experiencias reales

"Joana hace que conectes con tu interior. He aprendido más en 3 meses que en toda una vida."

Rosa Espejo

33 años · 2 años en Forte Teatro

"Teatro Forte me ha ayudado a tener más confianza en mí y a desenvolverme de forma exitosa y creativa."

Diana Rocha

34 años · 1 año en Forte Teatro

"Crea siempre un entorno seguro donde sentirte cómoda para explorar y expresarte totalmente libre."

Paula Seglar

30 años · 6 meses en Forte Teatro

MODALIDADES · SEPT – DIC 2026

Elige tu grupo

✱ **Grupo Mañana**

11:00 – 13:30

Nivel Inicial Avanzado · 2.º y 4.º sábado de cada mes

€80 / mes

o trimestre 210 € · ahorro 30 €

► **Grupo Tarde**

16:30 – 19:00

Nivel Inicial · 2.º y 4.º sábado de cada mes

€80 / mes

o trimestre 210 € · ahorro 30 €

✱ Grupo Mañana: clase abierta de monólogos en diciembre · muestra abierta en junio | ► Grupo Tarde: muestra abierta en junio

¿Lista para probarlo? Escríbenos por WhatsApp y reservamos tu clase de prueba.

✉ **Escíbeme por WhatsApp**

+34 623 170 228 · respuesta el mismo día

FECHAS DEL CUATRIMESTRE

Consulta las fechas del cuatrimestre aquí

SEPTIEMBRE

12 y 26

OCTUBRE

3 y 17

NOVIEMBRE

14 y 28

DICIEMBRE

12 y 19

Mismas fechas para el Grupo Mañana y el Grupo Tarde.

Condiciones especiales

- ★ Matrícula gratis inscribiéndote antes de octubre (valor habitual 25 €)
- ★ Clase de prueba por 20 €, descontables de tu primera mensualidad al inscribirte
- ★ Pago trimestral 210 € — 3 meses a precio reducido, ahorro de 30 €

CONDICIONES

Cómo funciona

SESIONES

Sábados quincenales · sesiones de 2:30 h de técnica actoral, movimiento y coaching GROW+.

RECUPERACIÓN

¿Faltas un sábado? Recupera la clase en el otro grupo avisando con 48 h de antelación, hasta un mes antes de la clase abierta.

BAJA

Avísanos con 10 días de antelación al fin de mes. Sin aviso previo se cobra media mensualidad.

PAGO

Se cobra del 1 al 5 de cada mes.

FORMAS DE PAGO

Efectivo Bizum 623 170 228 Transferencia ES98 0049 2196 0020 1467 5329

No necesitas experiencia. Solo ganas de volver a jugar.

📞 **Escríbeme por WhatsApp**

forteTEATRO

@teatroforte

C/ del General Palanca 7, Madrid