

semesta
akademi

x

TEMAN
TEATER MUSIKAL NUSANTARA

Mindfulness Series:

Acting Exercises for Emotional Well-Being

- Batch 2 -



semesta
akademi

Belajar memperkuat *self-awareness* dan
mengendalikan emosi menggunakan
metode-metode dalam *berakting*

Mindfulness Series:

Acting Exercises
for Emotional
Well-Being



Materi Course

Introduction

Expressing Emotion, Word of the Day Warm Up



Warm Up

Breathing & Voice, 3 Circles of Concentration, Light Stretching



Group Acting Exercises

Energy Circle, Physicalising Emotions



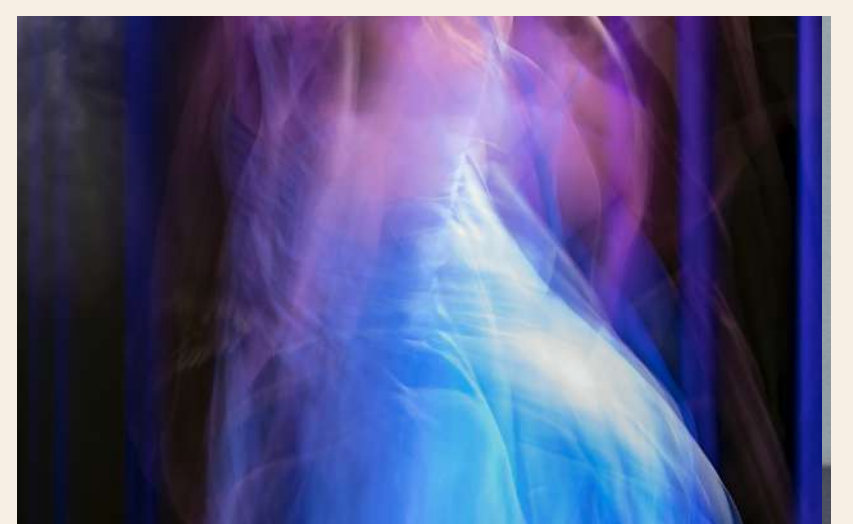
Partner Acting Exercises

Words of Affirmations



Closing & Sharing Session

Cooling Down & Self Soothe, React vs Respond



Mindfulness Series:

Acting Exercises
for Emotional
Well-Being

Pelajari Rahasia Tentang

- Mengenal dan mengendalikan emosi diri
- Metode sederhana untuk self-affirmation yang bisa dipraktikkan sehari-hari

Format

Offline

Durasi

2 jam

Jadwal Kelas

Sabtu, 23 Juli 2022

Sesi Pagi

10.00 - 12.00 WIB

Sesi Siang

13.00 - 15.00 WIB

Pilih jadwal sesi yang pas buat kamu

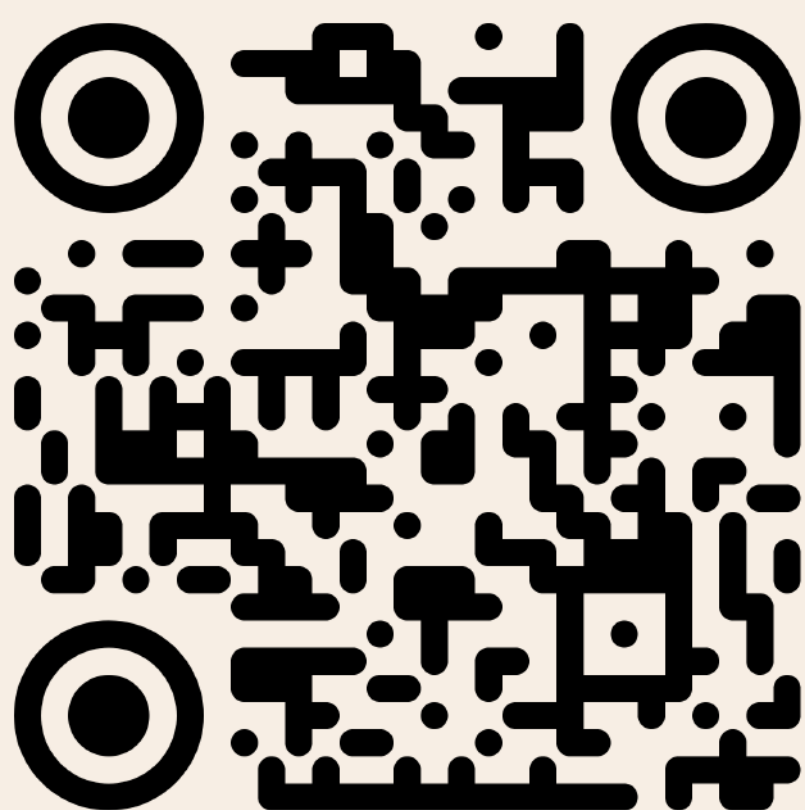
Untuk Siapa Kelas Ini?

Kamu yang sadar dan peduli akan pentingnya kesehatan mental serta ingin mengembangkan diri melalui pengendalian emosi yang lebih baik

Lokasi

Semesta Akademi HQ
Jl. Panglima Polim V No.52,
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Daftar Sekarang



Pengajar



**Venytha
Yoshiantini**

Educator at Teater
Musikal Nusantara
(TEMAN)

