



## RETIROS CREATIVOS

“ENTREGA, TÉCNICA Y SINCERIDAD”

ENTRENAMIENTO ACTORAL, IMPROVISACIÓN E INVESTIGACIÓN TEATRAL

Imparte: Maria Stoyanova

Los Retiros Creativos son todos los fines de semana.

El precio incluye las clases, el alojamiento en casa rural y la comida.

Precio: 300 euros

### Horarios de trabajo:

#### Viernes

21:00h Espectáculo (consultar calendario de actuaciones en ParadaHorta)

*Todos los viernes en ParadaHorta hay programado un espectáculo de pequeño formato. El primer contacto de los participantes con ParadaHorta es ver la obra y después tener la posibilidad de hacer preguntas a los creadores sobre cómo se hizo, cuál fue el método de trabajo y también compartir experiencias y pensamientos sobre el sentido del teatro, su situación actual y las dificultades que nos encontramos en la creación y producción de nuestros trabajos.*

#### Sábado

10:00h-15:00h Entrenamiento Actoral (Entrega)

*Trabajaremos con el objetivo de despertar y canalizar nuestra energía para potenciar la presencia escénica, la creatividad del actor, la voluntad, la confianza, la entrega, la comunicación, la imaginación, la coordinación y la escucha. Se trabajará tanto a nivel individual, como en pareja o en grupo. Para ello utilizaremos la técnica de los esfínteres (músculos circulares del cuerpo), la meditación dinámica de Osho, los 5 ritmos de Gabrielle Roth, ejercicios del entrenamiento de R. Cieslak, la técnica de M. Chejov, el trabajo con los 7 chacras, los colores, los animales, la danza Butoh y ejercicios de Biomecánica entre otros.*

## **Sábado**

17:00h-21:00h Improvisación y Juego Teatral (Técnica)

*Después de un calentamiento grupal, se pondrán "las reglas del juego" (cada vez diferentes) y a partir de este momento los participantes improvisarán sin romper las reglas y a la vez encontrando la libertad para crear al momento dentro de una estructura. Una Jam Session de personajes, situaciones, atmósferas, acciones, emociones. El lugar donde se realizarán las sesiones de improvisación variará cada vez, utilizando distintos espacios interiores y exteriores del pueblo de Horta de Sant Joan, trabajando la relación con el espacio y provocando la participación de un público ocasional. De esta manera se entrenará también nuestra capacidad de concentración y a la vez de comunicación (soledad compartida).*

## **Domingo**

Investigación Teatral en la Naturaleza, actividades para-teatrales (Sinceridad)

*El trabajo está relacionado con estimular nuestros sentidos y conectar con nuestra propia esencia como creadores e intérpretes. Tomar conciencia de lo que nos ocurre de verdad y expresarlo con sinceridad y vulnerabilidad, entender que ésta verdad es nuestra fuerza en el escenario. Serán excursiones guiadas en la Naturaleza, pondremos especial atención en la observación, en la contemplación, en el silencio, en el ritmo y en la Belleza exterior como estímulo interior.*