

AL RELENTE

TALLER, MEDIACIÓN Y PERFORMANCE



AL RELENTE

cueroo social y sororidad

AL RELENTE es un proyecto de **mediación en danza** dirigido a mujeres no profesionales y con cuerpos no entrenados, que engloba un **taller de movimiento** y culmina en una **performance colectiva en el espacio público** con duración de 20 minutos. El proyecto también incluye la posibilidad de realizar una **ponencia con la coreógrafa**.

El proyecto está dirigido a **un grupo de entre 30 y 40 mujeres** que buscan un espacio para imaginar y crear nuevas relaciones con su cuerpo, con el movimiento y con el espacio.

AL RELENTE se presenta como **una iniciativa social, enfocada en la interacción intergeneracional y la presencia de la mujer**. Su principal objetivo es proporcionar a las participantes conocimiento profundo y enriquecedor sobre el propio cuerpo y con el colectivo.

objetivos y líneas de trabajo

- **Promover el Autoconocimiento Corporal:** a través de las sesiones, las participantes explorarán y comprenderán mejor sus propios cuerpos. Esto abarca no solo la salud física, sino también la percepción y aceptación de sí mismas.
- **Fomentar la Interacción Intergeneracional:** el proyecto busca romper barreras entre diferentes generaciones, promoviendo el respeto y la comprensión mutua. Por ello, convoca a mujeres de diferentes edades: niñas, jóvenes, adultas y mayores.
- **Impulsar la Igualdad de Género:** en las diversas sesiones, se creará un espacio inclusivo donde todas las participantes se sientan valoradas y escuchadas.
- **Cuestionar la Cosificación y Discriminación del Cuerpo Femenino:** el proyecto ayuda a empoderar el cuerpo de la mujer desde diferentes perspectivas, destacando la heterogeneidad. La diferencia se convierte en una fuente de potencia para el encuentro y la creación colectiva.
- **Desarrollar un Sentido de Comunidad:** a lo largo de las sesiones de danza y música, se genera un ambiente de sororidad y colectividad, facilitado de manera intuitiva por todas las mujeres y la magia del encuentro.

“Ha sido para mí un proceso de sanación profunda que me ha sacado de esa noche oscura sintiendo que ya soy perfecta y suficiente así como soy.” (Lulu, participante AL RELENTE)

“Me fui contenta por el momento tan bonito que compartimos en la arena. Fue algo increíble. Espero que algún día podamos volver a compartir y seguir aprendiendo.” (Sonia, participante AL RELENTE)

“Gracias por las sanaciones compartidas. Por la apertura, el aliento de cada voz, la fluidez de cada movimiento. La firmeza del ser, dejándose mojar y penetrar por cada gota de naturaleza vibrante, al son de todos y cada uno de los pasos dados.” (Rakel, participante AL RELENTE)



el proceso

PREPRODUCCIÓN 1 mes - en coordinación con el contratante

- Definición del espacio público en el que se hará la performance (playas, parques, etc.).
- Definición del espacio 'opción B' en caso de lluvia. Dimensiones mínimas: 15x15.
- Generar la convocatoria y lanzarla.
- Envío de la convocatoria y publicidad a escuelas, instituciones, prensa, personas y grupos interesados.
- Selección de las participantes.

PRODUCCIÓN 6 días

- Realización de 5 sesiones (5 días). En el primer día se trabajará con un grupo reducido de 12 mujeres y en los siguientes días con todas las participantes.
- 1 día (6° día) dedicado a la performance.
- Posibilidad de organizar un coloquio con Mari Paula sobre el proceso.

POSTPRODUCCIÓN 1 mes

- Envío de la encuesta sobre la experiencia 'Al Relente' a las participantes.
- Envío de un informe detallado a la contratante.



el taller

- 1) Cominar
- 2) Balançar
- 3) Abrazar. (Solo Monica)

grupo

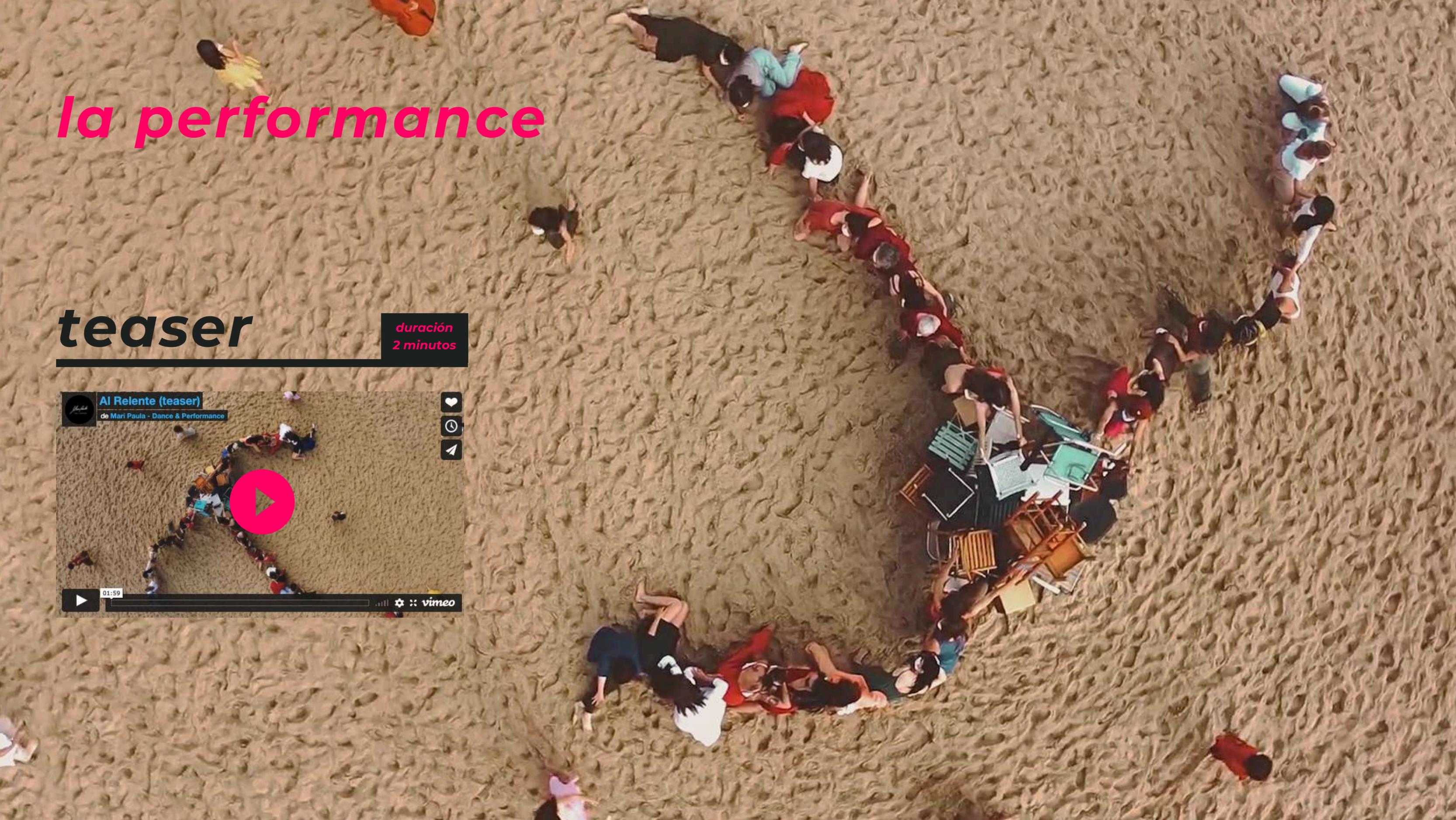
Mónica



la performance

teaser

duración
2 minutos



la performance



necesidades aportadas por el contratante

RECURSOS HUMANOS

- Personal local para apoyo en la difusión de la convocatoria y realización del proyecto.
- Técnico/a de sonido para el día de la performance.
- Personal para registro fotográfico y de vídeo (opcional).

RECURSOS RELACIONADOS CON EL ESPACIO

- Espacio diáfano de mínimo 10x10 metros para el taller (días 1, 2, 3, 4 y 5).
- Espacio para la performance.
- Espacio cercano al lugar de la performance que funcione como camerino, con acceso a baño.

RECURSOS MATERIALES

- Altavoces para el taller.
- Equipo de sonido para la performance, que incluya amplificadores, mesa de sonido, cableado necesario, carpa (en caso de lluvia) y 3 micrófonos inalámbricos.
- 3 sillas para la performance (el resto de sillas serán aportadas por las participantes).

SEGUROS, AUTORIZACIONES Y LICENCIAS

- Licencias: Gestión de licencias para el uso de espacio público en ensayos y presentaciones (días 4, 5 y 6).
- Autorizaciones: Coordinación con el Ayuntamiento para la provisión de corriente eléctrica.
- Seguro para participantes: Si se requiere un seguro de protección para las participantes del taller, la compañía puede gestionar su tramitación, añadiendo el coste al caché previamente acordado.

necesidades aportadas por la compañía

RECURSOS HUMANOS

- Una bailarina profesional local.
- Una persona de producción local y gestión de la convocatoria.
- Una persona (Mari Paula) como mediadora del proyecto.

VIÁTICOS

- Hospedaje y alimentación de todo el equipo.
- Gastos de manutención de todo el equipo.
- Gastos de viaje de todo el equipo.

RECURSOS MATERIALES

- Material didáctico para el taller.

EJEMPLO CONVOCATORIA

Buscamos 40 mujeres entusiastas que deseen sumarse al taller y mediación de danza ***Al Relente***, guiado por la destacada artista, brasileña, Mari Paula.

¡Dirigido a mujeres de todas las edades, con o sin experiencia previa en danza!

sobre las sesiones

DÍA 1	3h	Sesión con las 11 participantes que tengan más experiencia con danza + 1 bailarina profesional contratada	local de ensayo
DÍA 2	4h	Sesión con todas las participantes	local de ensayo
DÍA 3	4h	Sesión con todas las participantes	local de ensayo
DÍA 4	4h	Sesión con todas las participantes	local de ensayo y en el espacio de la performance
DÍA 5	4h	Sesión con todas las participantes	local de ensayo y en el espacio de la performance
DÍA 6	3h	Performance con duración de 20 min	espacio de la performance

El proyecto AL RELENTE ayuda a cuestionar la cosificación y la discriminación del cuerpo femenino en una sociedad que impone estándares homogéneos, irreales y apolíticos sobre las mujeres.



impacto esperado

- **Mejora de la Conciencia Corporal y Autoestima:** las participantes desarrollarán una mejor relación con sus cuerpos y una mayor confianza en sí mismas.
- **Fortalecimiento de las Relaciones Intergeneracionales:** se crearán vínculos sólidos entre mujeres de diferentes edades, enriqueciendo las redes de colaboración.
- **Aumento de la Conciencia de Género:** se sensibilizará a las participantes sobre las cuestiones de género, promoviendo la igualdad y el respeto.
- **Cuestionamiento de Estereotipos:** se desafiarán los estereotipos de cuerpos femeninos irreales, fomentando una aceptación más amplia de la diversidad corporal.
- **Cohesión Social y Formación de Públicos para la Danza:** se fortalecerá el sentido de pertenencia, comunidad y solidaridad entre las participantes, además de fidelizar nuevos públicos para la danza.

Desde nuestra experiencia, podemos afirmar que la acogida de los participantes en **AL RELENTE** ha sido muy positiva, influyendo de manera favorable en su percepción del cuerpo, la libertad y la colectividad.

[¡Accede al documental!](#)

documental

duración
13 minutos



performance

duración
20 minutos



sobre Mari Paula

Mariana de Paula Ferreira (Brasil, 1984), bajo el nombre artístico de Mari Paula, **es bailarina, coreógrafa y gestora cultural brasileña afincada en Cantabria, España** y trabaja en el campo de la formación, de la creación y de la gestión en el ámbito de la danza. Está interesada en **romper las fronteras del lenguaje escénico** y en **poner el cuerpo en relación con el territorio**, ya sea desde lo creativo o desde lo social.

Trabajó como intérprete en las principales compañías públicas de danza en Brasil y en 2015 empieza a realizar sus propias creaciones de danza y performance. Con su ópera prima *Retrópica*, recibió el **Premio Nacional de Danza - Funarte Klauss Vianna, Brasil** y desde entonces sus proyectos han ganado reconocimiento y han sido representados en salas, ferias y festivales de **África, Sudamérica, Norteamérica y Europa**. En 2016 se traslada a España donde funda su propia compañía que lleva su nombre.

Sus prácticas artísticas abordan temas como el amor, la muerte, la antropofagia cultural, el género, la inmigración, la interculturalidad, lo colectivo, lo disidente, lo rural y el medio ambiente.

Saber más: www.maripaula.com



el coloquio

Como actividad complementaria proponemos un coloquio con Mari Paula. Este evento ofrece una oportunidad única para conocer de cerca su enfoque en la creación, especialmente a través de su proyecto AL RELENTE.

Objetivos del Coloquio:

- **Explorar los Procesos Creativos de Mari Paula:** Mari Paula hablará sobre su trayectoria y sobre los principios que guían su práctica en la danza.
- **Profundizar en el Proyecto AL RELENTE:** se discutirá en detalle este proyecto de mediación en danza. Se abordarán sus objetivos, estructura y el impacto social y personal.
- **Interacción y Preguntas:** Los participantes tendrán la oportunidad de hacer preguntas y participar en una discusión abierta sobre los temas tratados.

¿Qué Esperamos del Coloquio?

- **Inspiración y Aprendizaje:** los asistentes podrán inspirarse con la visión y la práctica de Mari Paula, obteniendo nuevas perspectivas sobre la danza y su potencial transformador.
- **Networking y Colaboración:** será una excelente oportunidad para conectar con otros profesionales de la danza, fomentando posibles colaboraciones futuras.
- **Reflexión Crítica:** esperamos que el coloquio promueva una reflexión crítica sobre la danza como herramienta de cambio social y personal.

Participación:

El coloquio está abierto a bailarines, coreógrafos, estudiantes de danza, y cualquier persona interesada en el arte y la transformación social a través del movimiento.

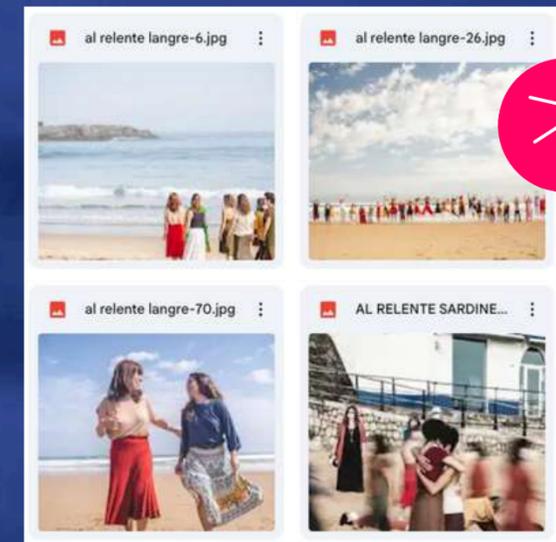


prensa



<https://bit.ly/3HPB5bx>

fotos



<https://lc.cx/6rAbu1>



MARI
PAULA



¿hablemos?

+ información: +34 627268319 | +34 601458156
contactomaripaula@gmail.com | inakidiezdistribucion@gmail.com

compañía socia



distribución

