

AL RELENTE

CUERPO Y SORORIDAD EN MOVIMIENTO



AL RELENTE

taller, mediación y performance

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** que pone en el centro la **presencia de la mujer** y el **encuentro entre generaciones**, fomentando la **cohesión** y la **solidaridad intergeneracional**. Su principal objetivo es ofrecer a las participantes un **conocimiento profundo y enriquecedor del propio cuerpo**, en diálogo constante con el colectivo, abriendo un espacio de **escucha, intercambio y construcción compartida**.

objetivos y líneas de trabajo

- **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.
- **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.
- **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

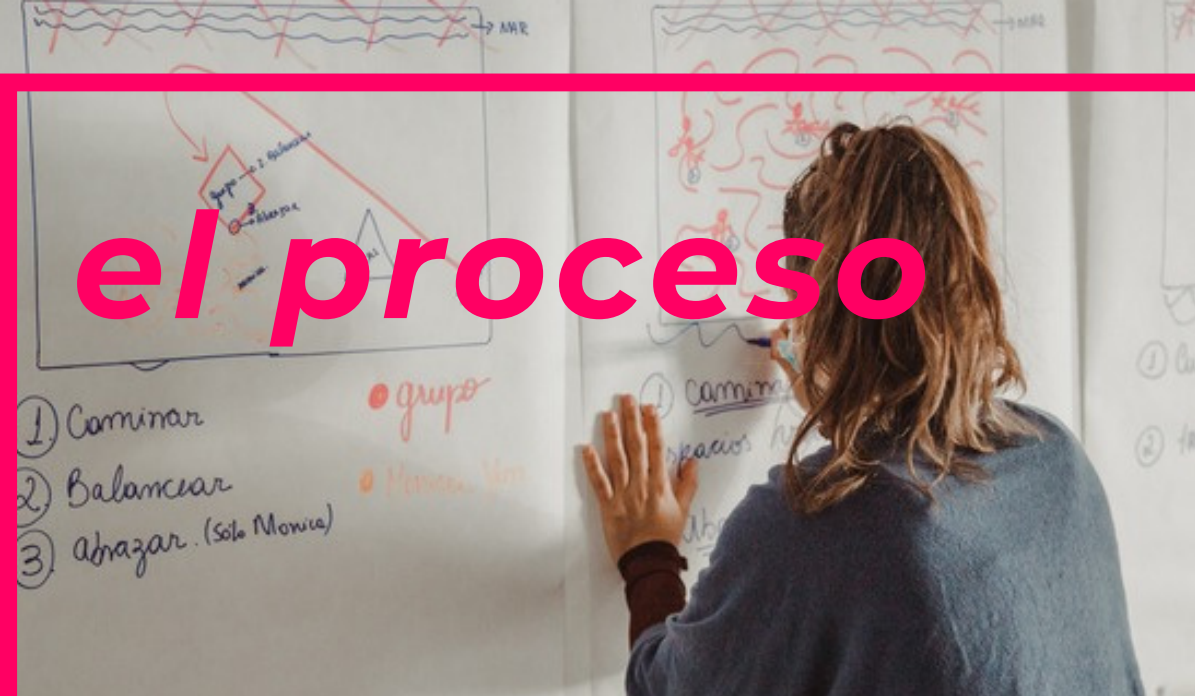
- Realización de 5 sesiones (5 días). En el primer día se trabajará con un grupo reducido de 12 mujeres y en los siguientes días con todas las participantes.
- 1 día (6° día) dedicado a la performance.
- Posibilidad de organizar un coloquio con Mari Paula sobre el proceso.

POSTPRODUCCIÓN 1 mes

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



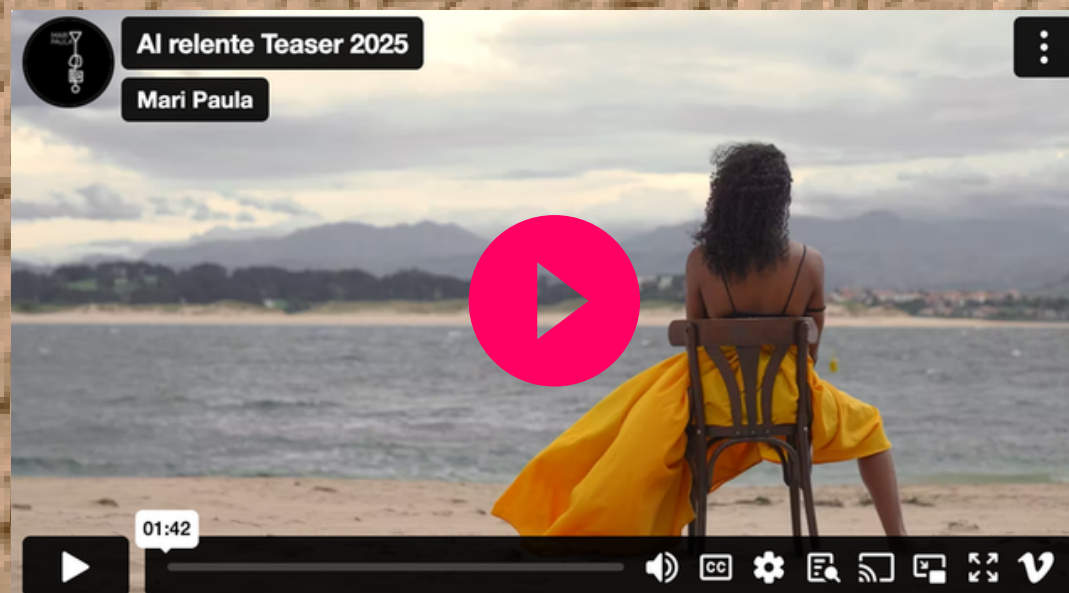
el proceso



la performance

teaser

duración
2 minutos



la performance



la performance

documental

duración
13 minutos



performance

duración
20 minutos



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

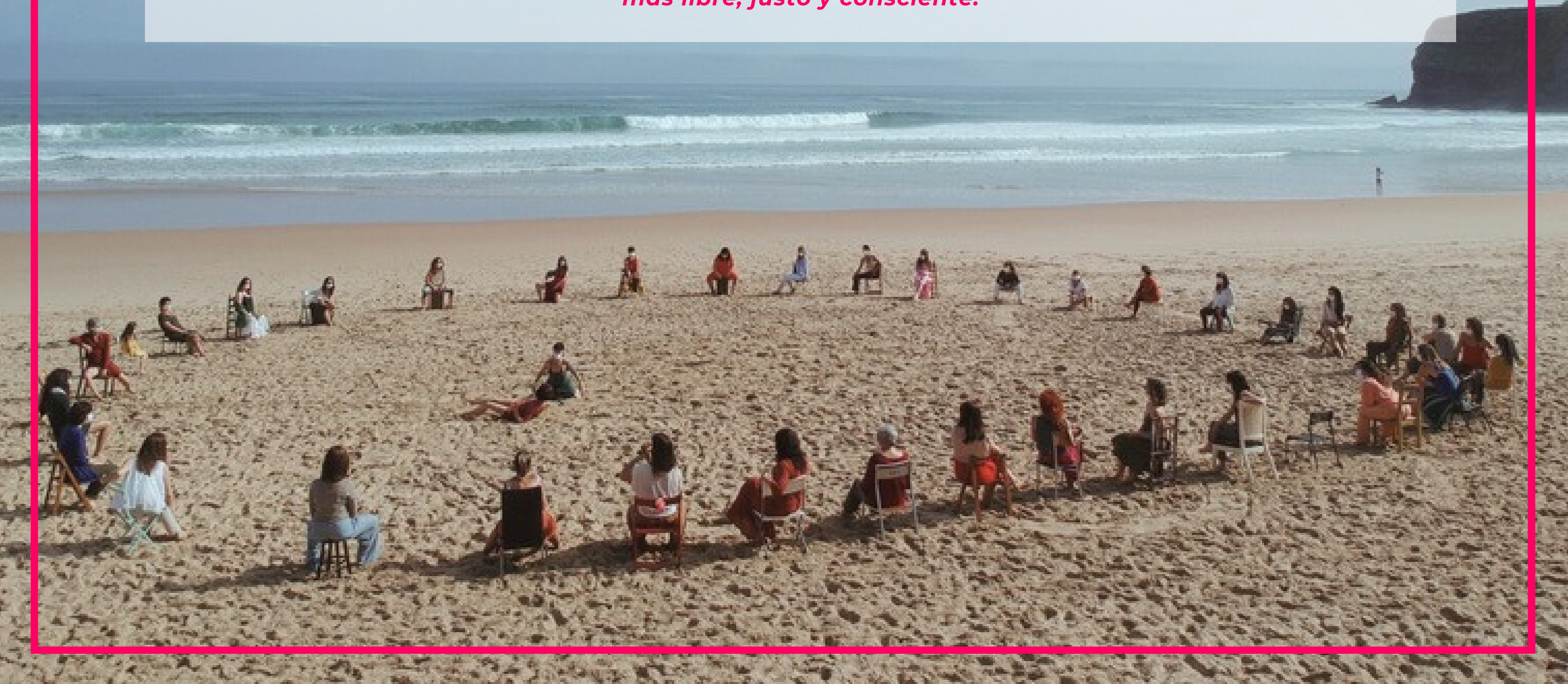
Buscamos 40 mujeres de todas las edades que deseen sumarse al taller y mediación de danza ***Al Relente***, guiado por la coreógrafa Mari Paula.

¡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

AL RELENTE teje un espacio de encuentro entre generaciones donde compartir experiencias, sostenerse y escucharse, poniendo en valor la diversidad de los cuerpos y las miradas, mientras cuestiona la cosificación y las normas impuestas sobre lo femenino, para abrir, juntas, un territorio más libre, justo y consciente.



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!

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 principais 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 y el territorio.

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.



historial

Al Relente se ha desarrollado en contextos nacionales e internacionales, en colaboración con ayuntamientos, teatros, festivales y centros culturales de la red CCE España.

- Langre (Cantabria), Programa Mujeres y Cultura
- Pamplona (Navarra), Festival Teatro DIX
- Gijón (Asturias), Excena Xixón
- Santander (Cantabria), Palacio de Festivales de Cantabria
- Bata (Guinea Ecuatorial), Centro Cultural de España en Bata (CCE Bata)
- Terrassa (Cataluña), Festival Danza Metropolitana / Ayuntamiento de Terrassa
- San José (Costa Rica), FIA Festival Internacional de las Artes

cartas de recomendación





Cuarenta bailarinas participaron en la performance 'Al relente', organizada ayer por Movimiento en Red en la primera playa de El Sardinero

ALVARO & POLAYUEJA

SANTANDER. DIZIENZA al amanecer sobre la arena húmeda de la playa, 40 mujeres de entre 9 y 45 años, vestidas de blanco, se alinean en la figura femenina, para encarnar la estética de la danza la identidad y autonomía de todo un colectivo. De fondo, el rumor de mar que se mezcla con el sonido de las palmas y el viento levanta las olas. La primera pléyade de 30 bailarinas fue ayer testigo a primera hora de la mañana, en torno a las 8.00 horas, de la performance "El Río de la Memoria" organizada por la Asociación de Coreógrafos y Bailarines de la Danza Movimiento e Red dentro de la tercera edición del ciclo "Jueguez y Cultura", impulsado por la Dirección de Actividades Culturales del Gobierno de Cantabria.

La puesta de largo del proyecto, ideado y dirigido por los profesores culturales Marta Romero y Carlos Coreografía fue desarrollada por el coreógrafo Daniel Padilla, que en las 6.15 horas «para realizar un ensayo general», explicó Romero.

las redes sociales; el hecho de que 40 millones formaron a regiones en la guerra, ocupando el espacio público, ha llamado la atención, que es lo que buscamos lograr en la obra.

Las promotoras hicieron poner el montaje sobre la idea de que el mundo de las mujeres hoy en día es por partida doble. En primer lugar por la coacción, es-

La propuesta busca denunciar la cosificación y estereotipo de las mujeres en la sociedad

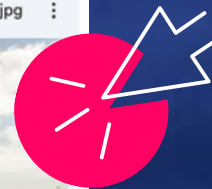
nización, de complicidad entre mujeres en el que nos hemos mirado, hemos bailado juntas y nos hemos reído y disfrutado, hemos hecho un poco el loco en un ejercicio que ha sido liberador. No hay muchos espacios ni momentos en los que podamos hacer esto», valoraba Romero.

Cineografía y unión

A nivel cineográfico, el proyecto se desarrolló por la balneario y cineografía, y se trató de dar unidad a los movimientos de una propuesta inspirada en el trabajo de grandes creadoras como María José Muñoz, María José Muñoz o Vanessa Torres. "Queríamos una vez más de Candelaria que nos diera una idea de cómo las playas y el mar, tenía que ser un vínculo entre nosotros e historias de la ciudad, una historia que era una referencia muy importante por el tema del cine y la fotografía, y que el mar nos conectaba en una conexión, el reto consistió en adoptar una forma que nos permitiera servir similar y desarrollar las creaciones musicales, algunas de las que se han convertido en la esencia propia de la danza", defendió María Paula. El grupo, entonces, utilizó durante el montaje algunas de las imágenes de la danza y de estos elementos, de ella la cineografía, las bailarinas de la danza, y se creó una nueva estructura arquitectónica: "la viva" y crearon "un paisaje dentro de un paisaje", una referencia que genera una imagen respecto entre nosotros y que nos ha permitido tener todos esos temas, concluyó.

la propuesta a un diseño que pudieran asimilar y desarmar los cuarenta músicos, algunas de las cuales no tenían ningún experiencia previa con la danza», declaró Mari Parilla. El grupo, encabezado por el director «aíllas, un elemento muy recurrente e iconográfico en la danza, que cada una de las mujeres trajo de su casa». A través de la danza y de estos elementos, detalló la coreógrafa, las bailarinas transformaron sus movimientos en «una estructura arquitectónica viva» y crearon «un paisaje dentro de un paisaje, una experiencia que genera una energía especial entre nosotros y que nos ha permitido a todos estas expresiones», concluyó.

«... y crearon un paisaje dentro de un paisaje, una experiencia que genera una energía especial entre nosotros y que nos ha permitido a todas expresarnos», concluyó.



AL RELENTE

CUERPO Y SORORIDAD EN MOVIMIENTO



<https://sitandsee.es/taller/al-relente/>