

RIURE, BENESTAR, JOC, EMOCIONS I SALUT.

Taller practic, on explorarem les nostres emocions, amb humor, i amb exercicis grupals. A través del joc físic i mental i perseguirem el benestar i el gaudir.

Obert a tots els públics majors de 18 anys.

Imprescindible roba còmoda.

Toni Porcar:

artista de Circ , clown i pallaso.

Organitzador i impulsor del Festival de circ Social de Sabadell.
Col·laborador a diverses institucions: IEMED, Ajuntaments diversos, Secretaria d'Igualtat, Migracions i Ciutadania de la **Generalitat de Catalunya.**

descripció del taller:

Taller de que facilita la connexió **emocional** de cada persona amb exercicis i rutines. Es fan treballs en grup en escena. Segons els científics, la rissa es fruit de determinats estímuls, que funciona com a mecanisme per a l'**equilibri emocional**.

El treball persegueix la connexió amb les **emocions** interiors de cada persona. El taller proposa l'acceptació de les **emocions** sense judicis ni valoracions, acceptarem i entendrem les nostres vivències interiors de cada persona, es tractarà d'un espai de joc i de llibertat.

i per tant sempre han de ser acceptades, en cas contrari es converteixen en una negació del present. El clown és un camí que ens transporta a recuperar aquest estat inicial que anem perdent amb els patrons socialment establerts .

En aquest espai-moment es donarà cabuda a aquestes **emocions** a través d'exercicis proposats i situacions inventades i imaginàries.

CLown: perquè **clown** és un codi de llibertat que ens permet desenvolupar la imaginació, desenvolupar el surrealisme, transgredir les normes socials i culturals, abandonar els prejudicis, ens connecta amb el joc, amb el banal, amb l'espiritual i amb el transcendental.

També el clown és un codi de llibertat que ens permet jugar, explorar i transgredir regles i convenis socials, amb la mascara més petita del món, **el nas vermell**.

Mitjançant aquest taller no pretenem fer riure, tot i que apareixerà la rissa espontàniament, utilitzarem l'eina del **clown** per connectar amb les **emocions** i permetre que flueixin, escoltant l'estat intern del moment present .

Curs adaptable a totes les edats i col·lectius sense distinció.



OBJECTIUS que es treballen al taller:

- Respiració.
- Consciència plena del present.
- Despertar emocions .
- Codi clown.
- Codi escènic.
- Cohesió de grup.
- Cooperació.
- Col·laboració.
- Desenvolupament creatiu.
- Gaudir.
- Escolta interior.
- Escolta exterior.
- Desenvolupament sensitiu.
- Ritme.
- Contrastos escènics.
- Diversió.
- Humor.
- Actitud.
- Límits

REQUISITS:

Sala acondicionada per poder anar descalç.
Dimensions: entre 50 i 100 m2.



Toni Porcar.

Dedicat professionalment al Clown, al Circ i al Teatre de Carrer des de l'any 1988.

Fundador de diverses iniciatives artístiques: Cia. Pallassos Perillassos, Ecoludic, Ecologia Lúdica, Impulsor del Festival de Circ Social de Sabadell **i creador de diversos espectacles de caràcter educatiu, lúdic i social.**

També ha treballat professionalment amb companyies internacionals com La Fura dels Baus, La companyia internacional **XARXA TEATRE**, i col·laborat en expedicions de Pallassos sense Fronteres a Palestina i Guatemala. Actuac a Paisos com França, Marroc, Guatemala, Palestina, Italia, Espanya i Catalunya.

Ha rebut classes magistrals de clowns internacionals com Avner Eisingbert (The Eccentric clown, **Anton Valen (Circ du Soleil)**, Alex Navarro, Jango Eduards, Jesus Jara..

Actua com a clown en diversos espectacles i col·labora en projectes de circ social amb col·lectius socials, amb diversos Ajuntaments, i amb altres institucions com **l'ITEMED, Insitut Europeu de la Mediterrània**, i amb la **Generalitat de Catalunya**.

"Em considero una persona autodidacta, en la recerca del meu propi camí, qualsevol situació quotidiana la prenc com una experiència única i un aprenentatge.

A tots els actes, ja sigui pujar a un ascensor, o una compra al supermercat, intento abandonar l'acció mecànica per realitzar l'acció conscient.

Percebo la consciència de l'ésser com el camí cap a la felicitat. Agraint el que la vida m'ofereix i acceptant el que la vida em nega "

currículum resumit

DADES PERSONALS

Nom: José Antonio Porcar Boix
Data de Naixement: 17/01/1966
Municipi: Sabadell (08203), Catalunya, Espanya
Telèfon: 616 315 882
e-Mail: toniporcar@gmail.com



EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

- **Mes de 30 anys** d'experiència. **Mes de 1.000 intervencions de circ social.**
- Ideòleg i Director del Festival de Circ Social de Sabadell. 2017.2018
- Actor i director de la companyia BiciComic Clown. 2014 a l'Actualitat.
- Fundador de la Associació Cultural SOS Pallasos, els Pallasos **Perillassos al 1999.**
- JJOO BARCELONA 92 en la Fura dels Baus, espectacle "MEDITERRÀNIA"
- Expo de Zaragoza 2008. Direcció d'espectacle: Sueños del Agua.
- Organització de la "Festa del Mar" per l'Ajuntament de Badalona. (6/2012 - 6/2014)
- Co-Direcció de la Ruta Eléctrica de Catalunya, Ass. Promotora del VE., Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Barcelona.
- Actor i clown del programa MUS-E de la **Fundación Yehudi Menuhin España.** Tallers inclusio social. Sabadell, Salt i Badalona (2008-10)
- Coordinació i divulgació de l'E-Concert en Volttour. Expoeléctric. 2013 2017.
- Anna Lindh Foundation's Cross Network a Tarragona.
- Ass. Catalana Promotora del Vehicle Eléctric. Events comunicació. (01/2008 - Act.)
- Director Artístic, actor i Fundador d' Ecoludic, Ecologia Lúdica. (01/2003 - 06/2013)
- Actor professional en www.terrorismisterio.es (05/2015 - Actualitat)
- Fundación Yehudi Menuhin. Tallers de circ per a la convivència i la diversitat cultural.
- **Primer Premi** per a la Producció de l'Espectacle Recicleta. 1ª Mostra de Teatre de Carrer de Terrassa. 2001..
- Pallasos Sense Fronteres: expedicions Guatemala, Palestina. Dinamitzador exposició Mirem els Pallasos "Sense Fronteres". 1999-2000
- Teatre de Carrer amb Xarxa Teatre, xarxateatre.es (1988-1989)

FORMACIÓ i AFILIACIONS

- Avner Eccentrico. Clown internacional. Organitzador i alumne: Master Class. (La Central del Circ)
- Creació de números de circ amb Roberto di Magro. (La Central del Circ)
- Formacions clown: Jango Edwards, Anton Valen (Circ du Soleil), Alex Navarro i Caroline Dream, Merche Ochoa, Berti Tobias, Jesus Jara,entre d'altres.
- Direcció Artística. l'Institut del Teatre.
- Formació teatral continuada a La Casona de Barcelona.
- IEMED: Institut d'Estudis del Mediterrani. Projectes socioculturals.
- Ass. Cultural Pallasos Perillassos. President.
- Smart-Ibérica: Cooperativa And. de Impulso Empresarial. Soci i Consell Rector.