

CREATION



PRODUCTO POR



DOSSIER DE MEDIACIÓN

ATTENTION À TA TÊTE

ESPECTACULO DE CIRCO, MALABARES, ANTIPODISMO Y DANZA

• cie *Le Polpesse* •

Attention à ta Tête
compagnie Le Polpesse
producción La Verrerie d'Alès – Pôle National Cirque Occitanie

Presentación del proyecto de mediación

La compañía Le Polpesse propone una serie de talleres de mediación en torno al espectáculo «Attention à ta tête», en un enfoque sensible, corporal, lúdico y reflexivo.

El espectáculo aborda la cuestión del fracaso, de la perseverancia, de la aceptación del fracaso y de la alegría del proceso como parte integrante del camino creativo y personal.

A partir de esta base, los talleres invitan a los participantes a explorar diferentes disciplinas artísticas - malabarismo, equilibrio, movimiento, teatro físico, escritura creativa - en un marco benevolente y sin juicios y, cuando es posible, combina todo esto con experiencias en la naturaleza.

El formato es flexible y adaptable: las intervenciones pueden desarrollarse en un único día, varios medios días o durante un período prolongado según las necesidades del establecimiento y del grupo.

Objetivos pedagógicos

- Conecte con **su cuerpo** y explore **el movimiento** como un lenguaje de expresión, creación y autoconocimiento.
- Fomentar la **reflexión sobre el fracaso, la aceptación y la perseverancia**.
- Valorizar **las capacidades de invención y cooperación** de los participantes.
- Crear **espacios de experimentación** artística y libertad.
- Conectar con el **entorno natural** a través del circo, los pasos, el movimiento y la conciencia plena.
- Descubrir formas artísticas híbridas **que mezclan circo, danza y teatro físico**.

Contenido de los talleres

Módulos artísticos (independientes o combinados)

1. Malabares y movimiento: explorar el cuerpo, fallar con alegría, crear con perseverancia

Este taller propone una entrada en materia sensible y lúdica en el universo del espectáculo Attention à ta Tête, a través de la práctica del malabarismo, del movimiento bailado y de la expresión corporal. Lejos del objetivo de rendimiento, se hace hincapié en la exploración personal: cómo entender el acto de perder como una oportunidad para aprender, jugar e incluso crear.

En un ambiente amable, se invita a los participantes a manipular diferentes objetos (bolas, palos, objetos inesperados...) mientras son guiados por instrucciones simples, juegos colectivos y ejercicios de escucha del cuerpo. Se trata de descubrir no solo técnicas, sino sobre todo una actitud de curiosidad y libertad en el gesto.

El taller se basa en el movimiento orgánico del cuerpo: los apoyos, la respiración, la postura, la dinámica de la mirada. A través de secuencias coreográficas simples o improvisadas, el malabarismo se convierte en una prolongación del movimiento y viceversa. Se aprende a derribar, recoger, empezar de nuevo - y hacerlo con placer, humor y resistencia.

También aprendemos que cada uno de nosotros, independientemente del nivel técnico o la experiencia artística, tiene un enorme potencial creativo para explorar y que expresarlo es una forma de conocerse a sí mismo y fortalecer su identidad y autoestima.

Este enfoque permite:

- **desdramatizar** el fracaso y convertirlo en una fuente de creación;
- **desarrollar** la coordinación, atención y paciencia;
- **reforzar** la confianza en uno mismo y la dinámica de grupo;
- **vivir** una experiencia artística global en la que el cuerpo piensa, siente, juega y dialoga.

Más allá de los aprendizajes técnicos, el taller (pero el malabarismo en sí) transmite una verdadera filosofía de la perseverancia: "¿cómo, en una sociedad que valora el éxito inmediato, dar valor al proceso, al ensayo y al camino?"

2. Escritura instantánea y voz

A partir de una palabra, una sensación o un fracaso vivido, los participantes escriben libremente y luego **graban textos o voces** que pueden alimentar una creación sonora o escénica. Este taller permite una exploración suave y liberadora de la expresión personal.

3. Improvisación y puesta en escena colectiva

A través de juegos guiados, los alumnos componen en pequeños grupos de **mini escenas corporales, teatrales o poéticas**. Se hace hincapié en la espontaneidad, la escucha y la confianza. Los roles rotatorios permiten a cada uno experimentar la creación, la interpretación y la dirección artística.

4. Juegos cooperativos

Inspirado en el funcionamiento cerebral de un malabarista, ofrecemos juegos que consisten en **desafíos colectivos** basados en la coordinación, la lógica y la risa.

5. Circo en la naturaleza: juego, movimiento y malabares en contacto con la vida

Este módulo ofrece una **inmersión sensorial y corporal al aire libre**, en un jardín, un patio o un espacio natural cerca del colegio. Invitamos a experimentar **el circo en contacto con la naturaleza**, utilizando tanto **objetos tradicionales de malabarismo** (bolas o palos) como **elementos naturales** (palos, hojas, piedras, semillas, etc.).

A través de juegos de equilibrio, improvisación y manipulación de objetos, el taller fomenta **una escucha atenta del cuerpo**, una atención al medio ambiente y una creatividad libre, desconectada de las actuaciones esperadas.

El objetivo es descubrir cómo el movimiento puede dialogar con el paisaje, cómo un trozo de madera se convierte en mazo, cómo el viento influye en un lanzamiento, cómo el suelo sostiene una postura. **Es un encuentro entre el circo y la ecología sensible**, que pone de relieve la sencillez, la imaginación y la belleza del gesto en un entorno vivo.

Este taller promueve:

- **la conexión con el cuerpo y la respiración** al aire libre;
- **la relación sensible con el medio ambiente** y los elementos;
- **la creación espontánea** con los objetos disponibles alrededor de uno mismo;
- **una experiencia colectiva alegre y** calmante en la naturaleza.

6. Meditación y relajación guiada: un momento para integrar, respirar y soltar

Cada taller concluye con un tiempo de vuelta a la calma, de recentramiento y de integración corporal. Este momento, que dura entre 10 y 15 minutos, permite a los participantes reducir la velocidad, reconectarse con su respiración e instaurar una sensación de calma interior. A través de ejercicios simples de respiración, atención al cuerpo, visualización o relajación guiada, se pone en marcha un aprendizaje para escuchar las sensaciones y liberar las tensiones físicas y mentales acumuladas.

Masajes en pareja, rituales de clausura en círculo, gestos simbólicos y ritualizados (poner una pelota, soplar una emoción, etc.) pueden marcar este espacio suave y seguro. Estas prácticas favorecen una mejor integración de los aprendizajes del taller, un retorno a uno mismo apaciguado y una cohesión de grupo reforzada.

Este momento de meditación contribuye a:

- desarrollar herramientas de regulación emocional y gestión del estrés
- favorecer una mejor escucha de uno mismo y de los demás
- Cerrar la sesión de una manera tranquila, respetuosa y gratificante
- arraigar una cultura del cuidado en la práctica artística y pedagógica

Metodología y espíritu de los talleres

- **Sin rendimiento esperado**, cada persona avanza a su ritmo.
- **La escucha, la atención a uno mismo y a los demás** están en el corazón de la práctica.
- **El juego y la ligereza** son motores pedagógicos potentes.
- Todos los talleres pueden **adaptarse al nivel, el tiempo y los espacios disponibles**.
- Al final de la sesión se proponen **tiempos de devoluciones colectivas e intercambios**.

Condiciones técnicas y logísticas

- **Tamaño recomendado:** hasta 20 participantes por sesión.
- **Duración de los talleres:** 1h30 a 2h por grupo (modulable según horario).
- **Espacios necesarios:** Sala polivalente, gimnasio o exterior seguro o espacio natural.
- **Material suministrado:** accesorios de circo (pelota y palos). y otros objetos (plumas, bastones, material para escribir y todos los elementos necesarios para el buen funcionamiento de los talleres,...)
- Los talleres **son adaptables a cada grupo y situación** (edad mínima 6/7 años) y una discusión previa sobre el tipo de grupo nos permitirá diseñar el taller de la mejor manera posible.





cie **Le Polpesse**

WWW • CIRQUEPORTATIF • FR



PRODUCTO POR



**Cirque Portatif, conjunto de espectáculos de circo en espacios no dedicados,
producto por la Verrerie d'Alès, centro nacional del circo occitanie**

CON EL APOYO DE :

