



CORAL PERFORMANCE
#METOO

Unides som més fortes

QUI SOM?



LA CORAL-PERFORMANCE

#METOO és un projecte social que vol donar visibilitat a tot allò que les dones volem dir, sigui quina sigui la condició social, l'edat, la nacionalitat, la diversitat, etc.

És un espai obert, un espai multidisciplinar on la música, les accions teatrals o la poesia seran el fil conductor que farà de nexa entre totes nosaltres.

Construir una xarxa feminista és molt important per aquest projecte. La sororitat significa realment que totes les dones prenguem consciència que tot el que passa ens involucra a totes i que podem generar un canvi, podem transmetre aquest missatge al conjunt de la societat. Però primer de tot, és un espai de reconciliació entre totes les dones, siguin o no feministes.



PERQUÈ CORAL-PERFORMANCE #METOO?

#METOO és un moviment que s'ha fet viral des del passat octubre del 2017 a les xarxes socials i que ajuda a les dones que han patit abusos a denunciar-ho i a explicar la seva experiència.

La Coral-Performance #METOO neix de la reflexió que totes les dones hem estat víctimes del sistema patriarcal i, a hores d'ara, treballem per tots els actes invisibles que sumen i permeten que aquesta xacra social no sigui perenne i es perpetui.



CORAL
PERFORMANCE
#METOO

Per Dona Cançó ha estat una font d'inspiració pels èxits aconseguits i perquè demostra que en xarxa som moltíssims més fortes. Per això hem triat aquest nom i esperem que sigui un espai de cura i sororitat sobre els temes que ens uneixen.

Una mirada violeta per veure la vida d'una manera molt diferent.



CORAL
PERFORMANCE
#METOO

Hi han tres valors que, durant aquest 2019, volem prioritzar en el nostre projecte.

#CREATIVITAT

per donar una resposta actual a la demanda social sobre el feminisme.

#SORORITAT

per trobar-nos en tots els àmbits en els que estiguem d'acord.

#DIVERSITAT

Que tots els nostres projectes siguin inclusius i flexibles per adaptar-nos a les necessitats que ens trobem.



METODOLOGIA



La perspectiva de gènere en el projecte és rotunda i clara a més de transversal i integral.

La necessitat d'una presència femenina, en tots els àmbits socials, és una urgència en aquesta societat en què vivim.

Totes les activitats estan dirigides en la línia de prevenció de violència de gènere, empoderament femení i cures feministes. Les metodologies s'apliquen a través de protocols de bones pràctiques, amb un consum responsable i amb criteris de dignificació. Fem valoracions de tots els projectes i treballem línies d'acció que connectin amb el sentit dels valors globals del projecte: l'impacte en el territori i la promoció de l'economia social i solidària.



COM FORMAR PART DEL GRUP?

Envia un e-mail i explica'ns les teves necessitats i les teves inquietuds i ens posarem en contacte amb tu.

Aquest any esperem la consolidació de quatre grups en diferents districtes de la Ciutat de Barcelona.



A group of approximately 15 women, dressed in black, are performing on a stage. They are arranged in a line, with some gesturing as if singing or speaking. The background is dark with some blue stage lights.

CORAL I CREACIÓ ESCÈNICA



CORAL PERFORMANCE
#METOO

ESPAI CORAL PERFORMANCE

#METOO

L'Espai #Metoo el generem amb trobades mensuals d'una durada de 4hores.

Aquestes sessions consoliden un grup en el què farem extensible tots els valors que treballem i defensem.

El caràcter innovador del projecte rau en anar construint el nostre mapa de ruta a partir dels temes que vagin apareixent en les sessions.



BENEFICIS DE CANTAR EN GRUP:



Qui no ha escoltat alguna vegada la dita de "qui canta els seus mals espanta"?

Diversos estudis apunten que cantar en grup és una activitat molt saludable tant física com emocional perquè:

- Ajuda a construir una gran relació de confiança i cohesió amb les companyes.
- És una activitat efectiva contra l'estrès i la depressió perquè cantar augmenta els nivells de cortisol i d'oxitocina, hormones que ajuden a reforçar l'autoconfiança i el nivell de benestar personal.
- Alguns estudis apunten que al cantar es generen endorfines, hormones que produeixen sensació de plaer.
- A més, cantar ens ajuda a mantenir-nos en forma ja que el control de la respiració és fonamental. Quan cantem hem de respirar més profundament que si practiquem altres exercicis, per la qual cosa augmentem la nostra capacitat aeròbica i tonifiquem els músculs abdominals, intercostals i el diafragma.
- Alguns científics afirmen que cantar és una mena de gimnàstica neuronal.



BENEFICIS DE CANTAR EN GRUP:



- Cantant en grup incorporem inconscientment valors com l'amor a l'harmonia o l'ordre, perquè cal la disciplina, tant personal com col·lectiva, doncs per cantar totes juntes hem d'anar al mateix ritme, seguir les pautes de la directora, afinar bé i escoltar qui es troba al costat.
- Al cantar reforcem la cohesió social, la comunicació i la cooperació entre les persones que integren el grup.
- A més, cantar no té edat, i si ho fas en grup es produeix una interacció entre diferents generacions que obre la ment i la manera de mirar el món. En passar temps juntes es crea una relació enriquidora i natural entre diferents generacions.
- Millora la concentració i la memòria perquè cal aprendre'ns el repertori.
- La clau resideix en què un grup de dones faci el mateix amb un fi comú i que s'ho passi bé.

LA CORAL #METOO combina els beneficis del cantar al servei d' una causa social i necessària.



ESPAI CURA #METOO

Espai escènic i musical

Un cop al trimestre, realitzarem altres tallers formatius complementaris per a totes les integrants de cada grup.

El primer serà un taller de Feldenkrais en grup ATM (Presa de Consciència a través del Moviment).

Més endavant incorporarem altres tècniques d'expressió corporal com el "beat box", la dansa...

Propostes

- Organitzar i preparar concerts i espectacles amb temàtica adaptada al significat del moviment **#METOO**.
- Trobades amb altres col·lectius de dones amb les quals compartirem experiències, participarem en un taller de cant grupal o compartirem la posada en escena.



EQUIP CORAL- PERFORMANCE #METOO

ALICIA MARTEL, ens guia com a directora artística-musical ocupant-se de la part tècnica, vocal, física i de repertori. A més a més, com a directora de Dona Cançó, porta molts anys treballant en la seva faceta social de motivació a través de la música i de l'art i dirigint la posta en escena de les propostes.

RAQUEL BALLESTEROS condueix part important del projecte com a psicòloga especialitzada en l'àmbit de la comunicació, gènere i gestió d'emocions, ens acompanya en l'àmbit de les cures. Ens trobem en casos a dins la coral de dones que han estat maltractades o han viscut alguna

experiència de violència de gènere, sorgeixen dubtes sobre el significat del moviment #Metoo o de feminismes, persones que de sobte tenen desinformació que les genera ràbia... a través del suport psicològic podem transitar i sostenir totes aquestes situacions així com a través de dinàmiques conjuntes amb Alicia Martel.

Alicia i Raquel ja es coneixen perquè treballen en un projecte del Dona Cançó en el Mòdul d'inserció CFGS INTEGRACIÓ SOCIAL, ja compten amb uns anys de complicitat utilitzant la part psicològica com una part de reconciliació i de reconeixement cap al tema de violència de gènere i tenint l'art com a eina transformadora.

Ara accepten el repte d'ajuntar dones que tenen la necessitat de trobar espais reivindicatius amb dosis de cura, plaer, autoestima i reflexió.



DONA CANÇÓ



LA CORAL-PERFORMANCE #METOO, es crea dins de l'Associació sense ànim de lucre, Dona Cançó.

L'Associació Dona Cançó fa deu anys que treballa per i per a la dona.

- Impulsem a dones artistes amb l'objectiu d'incidir en la Transformació social i l'empoderament de la dona, a través d'espais de creació, esdeveniments, actuacions i tallers, promovent Campanyes per a la igualtat, etc.

- Construïm projectes culturals amb perspectiva de gènere i bé social que siguin una resposta actual dels esdeveniments i necessitats que estem vivint.
- Creem sinèrgies entre artistes, programadors i institucions per aconseguir avançar a la paritat cultural.
- Creem un teixit i xarxa cultural feminista.

Anima't i dóna suport a un projecte amb cor!!



**CORAL
PERFORMANCE
#METOO**