



RETIRO DE CREACIÓN ARTÍSTICA

DEL 13 AL 24 DE JULIO*

* PUEDES VENIR LA PRIMERA, LA SEGUNDA O LAS DOS SEMANAS



LA COLMENA – CENTRO DE CREACIÓN ARTÍSTICA

CREA TU PIEZA EN UN ESPACIO ÚNICO

BIENVENIDO
BIENVENIDA

QUIÉNES SOMOS

Somos un **equipo multidisciplinar** con más de 20 años de experiencia y sumando.

Alejandro Tous e Isabel Guardiola unieron sus fuerzas hace cinco años y **fundaron ACTION, el Centro de Entrenamiento Actoral de los Teatros Luchana.**

Alejandro Tous, actor con más de 20 años en el sector, es el director pedagógico de LA COLMENA - ACTION. Como docente, lleva más de 12 años trabajando en diferentes centros de formación como A3Media Formación, Universidad de Alicante o la Universidad TAI Arts, obteniendo el reconocimiento del Mérito Académico en 2024. En Alejandro se aúna una amplia experiencia profesional actoral y su pasión por la enseñanza.

Isabel Guardiola, jefa de producción de ACTION, es actriz, docente y guionista. Lleva más de cinco años entrenando actores y actrices tanto a nivel interpretativo como a nivel físico. Isabel está certificada por R10Method en “Movilidad”® y en Movnat® , es experta en devolverle al cuerpo lo que es del cuerpo y recuperar la organicidad y la relajación de los actores y actrices.





CREARÁS UNA PIEZA CREATIVA, ORIGINAL Y VIVA

¿CÓMO TRABAJARÁS?

- **Circunstancias:** ¿qué necesito saber para empezar a trabajar?
- **Objetivos:** ¿qué me mueve?
- **Bocetos y trabajo por pequeños bloques:** momento a momento y creación a partir del cuerpo.
- **Impulsos:** el cuerpo habla.
- **Partitura de acciones:** una obra teatral o audiovisual es una línea ininterrumpida de acciones físicas.
- **Explora el trabajo de los cantos tradicionales** dentro y fuera de tu pieza.



¿CÓMO FUNCIONA?

En El Retiro de Creación, **todos los días trabajarás**: entrenamiento físico específico para actores/actrices, creación y cantos.

CREACIÓN

Utilizaremos **herramientas concretas y efectivas** a la hora de actuar. El sistema que hemos desarrollado, que parte del trabajo de Stanislavski y de Jerzy Grotowski sobre las Acciones Físicas, nos proporciona un modo claro y estructurado de **crear acciones interesantes, creíbles y vivas, de una forma precisa y repetible.**

Entrenaremos a partir de lo que nuestra profesión nos pide hacer: **saber crear y repetir partituras de acciones interesantes, creíbles y vivas frente a un público.**

Trabajarás con Alejandro Tous, actor profesional que lleva más de 20 años trabajando en el sector teatral y audiovisual

ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO PARA ACTORES/ACTRICES

El entrenamiento físico es necesario, nos saca de nuestra zona de confort, nos ayuda a **vencer resistencias** y a utilizar nuestra mejor herramienta como actores y actrices: nuestro **cuerpo**.

Este entrenamiento específico para actores y actrices nos ayuda, entre otras cosas, a preparar nuestro cuerpo e imaginación para el acto creativo y elevar nuestro **nivel de atención**, indispensable a la hora de interpretar.



CANTOS TRADICIONALES

El trabajo de Cantos, para nosotros, es el entrenamiento definitivo.

Cantamos antiguos cantos procedentes de diferentes tradiciones, que sirven como una **herramienta, o un vehículo, para responder a la necesidad de estar orgánicamente enraizados en el presente** de una forma más sutil y profunda que con el trabajo físico.



Una semana intensiva de trabajo actoral, creación de una pieza teatral individual o colectiva que podrás seguir desarrollando, dirigida por el equipo de LA COLMENA - ACTION.



A sólo una hora de Madrid, «La Colmena» es un espacio ubicado en Hontoba, Guadalajara, rodeado de naturaleza.

El alojamiento donde residirás se encuentra en la misma finca, un espacio de 2.400m² con piscina privada, barbacoa, jardín, áreas de entrenamiento, zonas de juegos y de relax.

También podrás encontrar en sus alrededores zonas deportivas (pistas de fútbol, baloncesto o padel), piscinas, rutas de senderismo...

EL ESPACIO



ORGANIZACIÓN SEMANAL

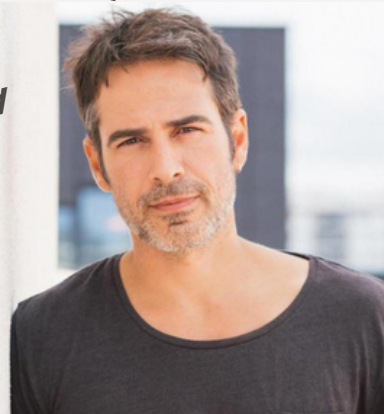
- DÍA 0** Recogida y recepción de los actores y las actrices (a partir de las 17:00h)
- DÍA 1** Bienvenida.
Clase de técnica actoral: El Sistema de Acciones Físicas. Te daremos las herramientas con las que trabajarás.
- DÍA 2** Sesión de entrenamiento (incluye Entrenamiento físico, Creación, Cantos tradicionales)
- DÍA 3** Sesión de entrenamiento (incluye Entrenamiento físico, Creación, Cantos tradicionales)
- DÍA 4** Sesión de entrenamiento (incluye Entrenamiento físico, Creación, Cantos tradicionales)
Exhibición de las piezas y fiesta de despedida.
- DÍA 5** Salida de los participantes (11:00h) o día libre (para lxs que se queden)*

*SI COGES LAS DOS SEMANAS, PODRÁS SEGUIR DESARROLLANDO TU PIEZA O BIEN, CREAR UNA DIFERENTE CADA SEMANA.

NUESTRO EQUIPO



ACTOR, COACH ACTORAL Y DOCENTE



ALEJANDRO TOUS

Con más de 25 años de experiencia como actor y más de 12 como docente y coach actoral. Ha trabajado en más de 60 proyectos audiovisuales y teatrales. Alejandro lleva trabajando y desarrollando el Sistema de Acciones físicas tanto en audiovisual como en teatro desde que empezó su trayectoria. Su pasión se transmite desde el primer día.

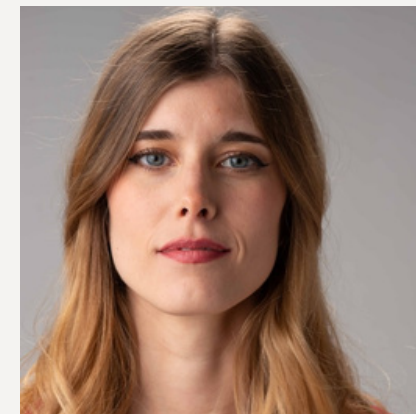
ACTOR, COACH Y DOCENTE



DAVID BALLESTEROS

Ha acompañado a Alejandro desde sus inicios, después de haber estudiado juntos, ha sido su coach en todos sus proyectos. Contagia su alegría y sus ganas de trabajar. David nunca ha dejado de investigar y desarrollarse como actor.

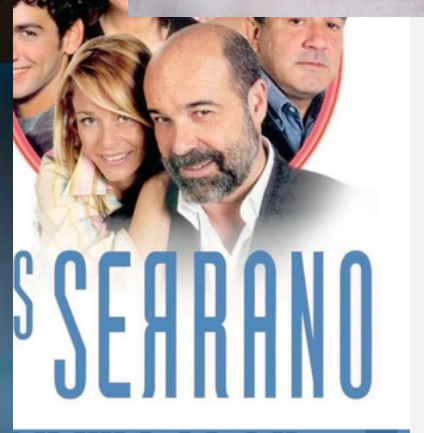
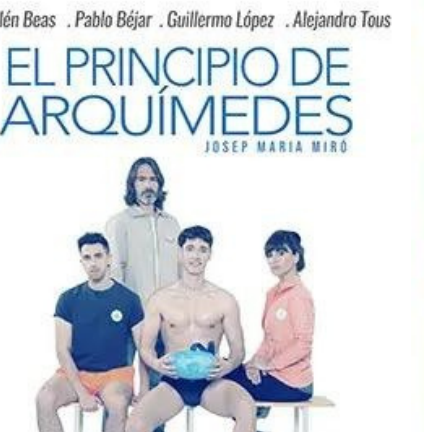
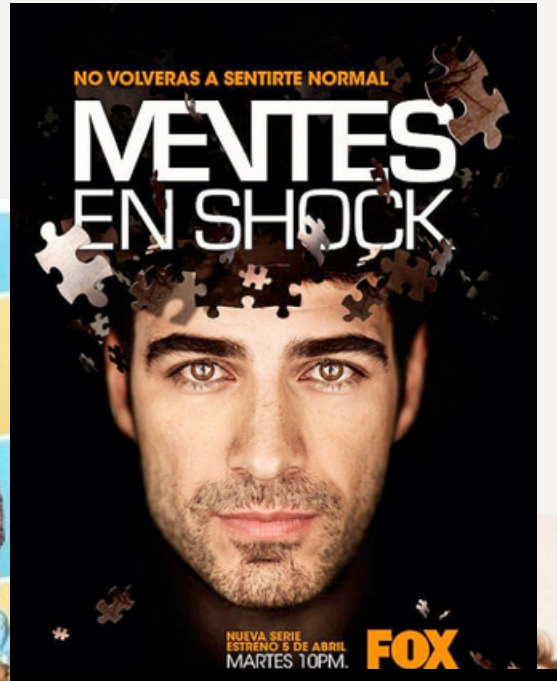
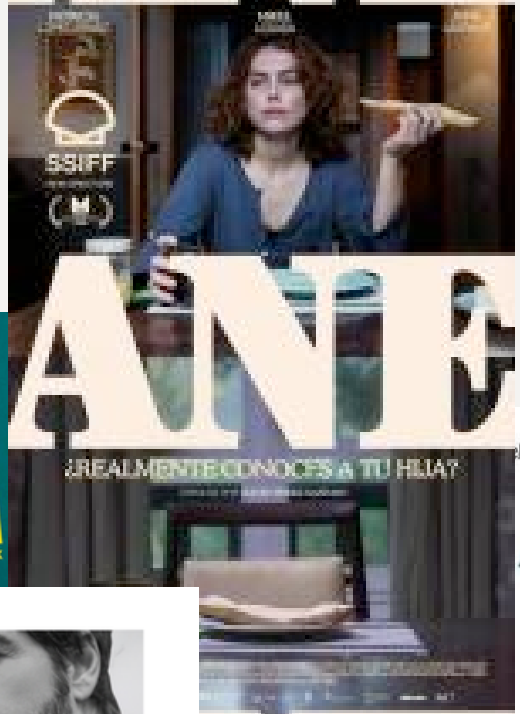
ACTRIZ, GUIONISTA Y DOCENTE



ISABEL GUARDIOLA

Con 10 años de experiencia como actriz y 5 como docente. Certificada por R10Method en "Movilidad"® y en Movnat®. Es dramaturga y guionista, sus obras de teatro se han exhibido por las diferentes salas madrileñas, actualmente se encuentra creando su primera serie para plataformas.

ALGUNOS TRABAJOS DEL EQUIPO QUE TE ENTRENARÁ...



INFORMACIÓN DE INTERÉS



INFORMACIÓN DE CONTACTO

TLF. +34 623 33 48 47

Mail. action.ats.madrid@gmail.com

- ✓ **Fechas:** Del 13 al 24 de julio de 2026 (puedes venir la primera, la segunda o las dos semanas).
- ✓ **Horarios:** De 09:00h a 14:00h trabajo de grupo. Por la tarde trabajo libre.
- ✓ **El resto del tiempo puedes disfrutar del entorno:** juegos, deporte (pistas de fútbol, baloncesto o padel), piscina, barbacoa, jardín, rutas de senderismo, zonas de descanso...
- ✓ **Habitaciones compartidas.**
- ✓ **Creación de una pieza teatral** colectiva o individual que podrás seguir desarrollando fuera de La Colmena.
- ✓ Máximo 12 participantes para asegurar el buen funcionamiento y la calidad del Retiro de Creación.
- ✓ **Precio:** 470€ / semana*
- ✓ **Transporte desde Madrid y alojamiento incluidos.**
- ✓ Dietas no incluidas (tienes cocina en el alojamiento).

*Si venís tres amigxs, obtendréis un 10% de descuento. Si coges las dos semanas, obtienes un 15% de dto (no acumulable a otras ofertas)



INSCRIPCIÓN

Envíanos tu currículum y una breve
carta de motivación a
lacolmena.cc@gmail.com