

@action.ats

@granteatropavon

ENTRENAMIENTOS ACTORALES

ACTION
ACTING TRAINING STUDIO

GRAN · TEATRO
PAVÓN



ENTRENAMIENTOS



01/ ENTRENAMIENTO INTEGRAL
"EL CAMINO"

02/ INTERPRETACIÓN ANTE LA
CÁMARA PARA CINE Y TV

03/ LABORATORIO DE
CREACIÓN

04/ MARKETING Y
COMUNICACIÓN PARA
ARTISTAS Y EMPRENDEDORES
CREATIVOS

05/ ENTRENAMIENTO FÍSICO
ESPECÍFICO PARA ACTORES Y
ACTRICES

06/ CANTOS TRADICIONALES

GRAN TEATRO PAVÓN



GRAN TEATRO PAVÓN y **ACTION -Acting Training Studio-** ponen en marcha su proyecto de entrenamiento actoral.

Los “Altos del Pavón” se convierte **en la perfecta sala de entrenamiento** para todos/as aquellos/as profesionales de la actuación que quieran seguir formándose y manteniéndose activos/as.

Los profesionales del equipo de ACTION y su director pedagógico, Alejandro Tous, **con más de 20 años de experiencia profesional y más de 12 años como docente** (obteniendo el premio 2024 a la **excelencia académica**, otorgado por la Universidad de Artes TAI), han desarrollado esta metodología cuyo enfoque está alejado del sufrimiento, y está creada para que **te diviertas** y vuelvas a reencontrarte con la parte lúdica de esta maravillosa profesión.

- ✓ Dirigido a profesionales y estudiantes avanzados de interpretación, previa entrevista y selección.
- 📅 De octubre a de junio
- 👥 Con un cupo máximo de 18 participantes para asegurar el buen funcionamiento de los entrenamientos.

01/ ENTRENAMIENTO INTEGRAL “EL CAMINO”

Martes y jueves de 11:00h a 14:00h

En el entrenamiento integral **todos los días** harás **todo**:

ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO

INTERPRETACIÓN

CANTOS TRADICIONALES



ENTRENAMIENTO FÍSICO

ESPECÍFICO PARA ACTORES Y ACTRICES

Para un actor o actriz, entrenar debe ser una necesidad, como lo es para un bailarín, un músico, un deportista de élite y una multitud de otros profesionales. Un entrenamiento específico para actores y actrices no sólo debe servir para volvernos más fuertes, flexibles y ágiles, sino que ha de responder a las necesidades con las que nos enfrentamos a la hora de actuar.

Construir la confianza en sí mismo/a, a partir del cuerpo.

Mantener altos niveles de atención y saber dirigirla.

Hacer lo que hace de forma plena y orgánica.

Acostumbrarse a salir de su zona de confort, superar sus resistencias y límites.

Estar enraizado/a constantemente en el aquí y ahora.



Como actores y actrices profesionales sabemos que lo que más necesitamos es saber utilizar herramientas concretas y efectivas a la hora de actuar.

Para responder de la forma más directa posible a esta necesidad, hemos desarrollado un sistema **a partir del trabajo de Stanislavsky y de Jerzy Grotowski sobre las Acciones Físicas**, que proporciona un modo claro y estructurado de **crear acciones interesantes, creíbles y vivas, de una forma precisa y repetible.**

Un aprendizaje efectivo se basa principalmente en la experimentación y la **práctica continua.**



ACTING REPEITION



EL SISTEMA DE ACCIONES FISICAS DE STANISLAVSKY.

«Una Acción Física es una acción activa, justificada interiormente según las circunstancias dadas del personaje y dirigida a alcanzar un objetivo concreto en el aquí y ahora»

-TOPORKOV.

INTERPRETACIÓN

“El actor” de Grotowski, lleva más de 35 años trabajando con cantos tradicionales para **ahondar en los elementos más sutiles y profundos del trabajo del actor/actriz**, en definitiva, del ser humano.

En nuestras sesiones de entrenamiento, siempre dedicamos tiempo a entrenar nuestras técnicas vocales y a cantar, porque cantar es para el alma lo que entrenar es para el cuerpo.

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**, pero de una forma más **sutil** que con el trabajo físico.



CANTOS TRADICIONALES

02/ INTERPRETACIÓN ANTE LA CÁMARA PARA CINE Y TV

Lunes de 17:00h a 21:00h o Viernes de 10:00h a 14:00h



En el entrenamiento ante la cámara **todos los días trabajarás**. No tendrás que esperar a que llegue tu turno gracias a nuestra metodología, el número de docentes y espacio del que disponemos.

Te daremos las herramientas necesarias para que cuando llegue un trabajo, **sientas la seguridad y la tranquilidad necesarias** para realizarlo, gracias a:

Que **profesionales en activo con mucha trayectoria audiovisual** te guíen en el entrenamiento y te den herramientas prácticas que puedas utilizar en el trabajo.

Un **espacio seguro** en el que entrenar, en el que no hay cabida para el «está bien o mal», sino que sea un espacio donde crecer y experimentar sin juicios ni vergüenzas.

La **autodisciplina**, ser constante a la hora de ir a entrenar, regalarte el tiempo necesario para mantenerte «afinado/a» actoralmente, respetar tu proceso como artista, etc.

Tener **seguridad, calma y confianza** cuando te llega la oportunidad de hacer un casting o un trabajo.

LAS ACCIONES

Encontrarás un espacio en el que mantenerte en acción y en el que seguir trabajando, con el objetivo de crecer como artista y estar preparadx para cuando llegue el trabajo.

No trabajamos con los recuerdos del actor/actriz, si no con la última etapa de investigación de Stanislavski que siguió desarrollando Grotowski: El Sistema de Acciones Físicas.

**TRABAJAMOS DESDE LA DIVERSIÓN Y
LA EFECTIVIDAD, NO DESDE EL DOLOR.**



COMENTARIOS



En este entrenamiento, **nos preparamos para cuando tengamos que ir a rodar una serie o una película**, teniendo generalmente muy poco tiempo a disposición para ejecutar el trabajo.

Trabajo con escenas a partir del Sistema de Acciones Físicas. **Todos los días trabajarás tu escena.**

Estudiaremos, de manera práctica, **las distintas posiciones y opciones según el ángulo de cámara, el tipo de plano y las posibilidades o limitaciones de la pértiga.**

Analizaremos el texto y estructuraremos cada secuencia en secciones según las circunstancias y objetivos.

Grabación de escenas y análisis del trabajo realizado. Cada dos semanas.

Aprenderemos a **comunicarnos eficazmente con los operadores de cámara y los técnicos de sonido**, algo crucial y a menudo descuidado por los actores.

Entrenaremos **cómo iniciar una secuencia**, retomar o hacer un **pick up**, manejar insertos, **wild tracks**, y cómo cerrar una secuencia o capítulo.

VON

1 9 2 5



LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00H A 14:00H

En el Laboratorio de Creación **todos los días harás todo:**

ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO

CREACIÓN

CANTOS TRADICIONALES

PRIMER CICLO: de OCTUBRE '25 a FEBRERO '26 //

SEGUNDO CICLO: de FEBRERO '26 a JUNIO '26

**03/ LABORATORIO
DE CREACION**

FÍSICO

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.



CREACIÓN



Utilizaremos **herramientas concretas y efectivas** a la hora de actuar. El sistema que hemos desarrollado, que parte **del trabajo de Stanislavsky 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.**

**CREA UNA PIEZA CREATIVA,
ORGÁNICA Y VIVA.**

**ESTRÉNALA EN EL GRAN
TEATRO PAVÓN**

****LA PARTICIPACIÓN EN UN ÚNICO CICLO, NO GARANTIZA LA PARTICIPACIÓN EN “LA OBRA”.**

CANTOS.



El trabajo de Cantos, para nosotros, es el entrenamiento definitivo. “El actor” de Grotowski, lleva más de 35 años trabajando con cantos tradicionales para profundizar en los elementos más sutiles y profundos del trabajo del actor/actriz, en definitiva, del ser humano.

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, pero de una forma más sutil que con el trabajo físico.

04 MARKETING Y COMUNICACIÓN PARA ARTISTAS

NUEVAS FECHAS PRÓXIMAMENTE
Escríbenos para entrar en la lista de espera

Enfocado al material promocional, la elaboración de recursos para la **comunicación directa con la prensa**, búsqueda de **financiación** a través de **patrocinio** con marcas, organización de eventos, diseño de **campañas promocionales** y de medios, **funcionamiento interno de la industria**, y todas las claves y elementos necesarios para promocionarse y **posicionarse como artista o emprendedor creativo**, por lo que, lo novedoso de esta formación, es que no solo está destinada a actores o actrices, sino también a pintores, músicos, bailarines, fotógrafos, escritores, y a todo aquel cuyo trabajo o emprendimiento posea o quiera tener un componente creativo, como arquitectos, diseñadores o personas que quieran dar un toque diferencial a su negocio en el que la creatividad sea un elemento más de su oferta.

Impartido por la productora **VARSOVIA PRODUCCIONES**
Actores, productores, periodistas.



CONTENIDOS

Cómo cambiar tu enfoque para conseguir tus objetivos como artista o compañía teatral / productora.

Cómo y por dónde empezar a buscar trabajo con y sin representante: acceso a la industria.

Diseña tu estrategia de comunicación personalizada.

Participar y acudir a eventos, festivales y ferias: a cuáles ir y la importancia (y no) de estar.

Creación de un dossier para la prensa.

Crea tu marca personal ó marca para tu compañía / productora y empieza a convertirla en valiosa a los ojos de los demás.

Nuestro perfil fuerte como actor / actriz y análisis de sus fortalezas y debilidades para potenciar ambas con el objetivo de sacarle el máximo partido como intérpretes

Entender cómo funciona la industria del entretenimiento por dentro.

Elementos necesarios para una nota de prensa y cómo salir en los medios de comunicación.

Elementos necesarios para tener un Kit de prensa de tu producto para los medios.

05/ENTRENAMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO PARA ACTORES Y ACTRICES

Un entrenamiento específico para actores y actrices no sólo debe servir para volvernos más fuertes, flexibles y ágiles, sino que ha de responder a las necesidades con las que nos enfrentamos a la hora de actuar.

CONTENIDOS

MARTES Y JUEVES DE 09:00H A 10:00H

A través del trabajo con nuestro cuerpo, conseguimos enraizarnos en el aquí y ahora.

Salir de la zona de confort, eliminando los bloqueos y vicios.

Estar presentes: trabajamos altos niveles de atención en un largo período de tiempo.

Trabajamos nuestro cuerpo: la agilidad y la fuerza, para ser capaces de elevar nuestras capacidades.

Hacer lo que hacemos de forma plena y orgánica.

06/CANTOS TRADICIONALES

Cantamos antiguos cantos procedentes de diferentes tradiciones, que sirven como una herramienta para responder a la necesidad de estar orgánicamente enraizados en el presente, pero de una forma más sutil. Los cantos es un trabajo sensible, con uno/a mismo/a y con el otro. Trabajamos los resonadores, la voz y la atención plena.

CONTENIDOS

MARTES Y JUEVES DE 10:00H A 11:00H

Salir de la zona de confort, eliminando los bloqueos y vicios.

Estar presentes: trabajamos altos niveles de atención en un largo período de tiempo. Hacer lo que hacemos de forma plena y orgánica. Abrir los canales del cuerpo. Dejarse llevar por el canto y “permitir que suceda”.

Trabajo de los resonadores.

Trabajo de la voz a través de la vibración y la entonación.

INFORMACIÓN DE HORARIOS Y PRECIOS

LOS ENTRENAMIENTOS SE IMPARTEN POR CICLOS

ENTRENAMIENTO INTEGRAL "EL CAMINO" - MARTES Y JUEVES DE 11:00H A 14:00H. PRECIO 650€/TRIMESTRE* (216,6€ AL MES)

INTERPRETACIÓN ANTE LA CÁMARA - LUNES DE 17:00 A 21:00 O VIERNES DE 10:00H A 14:00H. PRECIO 580€ TRIMESTRE* (193,3€/MES)

LABORATORIO DE CREACIÓN- LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:00H A 14:00H. 1050€ DE OCT A FEB* (233,3€/MES)

MARKETING Y COMUNICACIÓN PARA ARTISTAS, COMPAÑÍAS Y PRODUCTORAS (MÓDULO I)- PRÓXIMAMENTE,. PRECIO: 120€

ENTRENAMIENTO FÍSICO - MARTES Y JUEVES DE 09:00H A 10:00H. PRECIO 80€/MES

CANTOS TRADICIONALES - MARTES Y JUEVES DE 10:00H A 11:00H. PRECIO 60€/MES

¿TE INTERESA MÁS DE UN ENTRENAMIENTO?

ENTRENAMIENTOS COMBINABLES:
CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
APUNTÁNDOTE A MÁS DE UN
ENTRENAMIENTO**

*POSIBILIDAD DE PAGO FRACCIONADO

**NO ACUMULABLE A OTRAS OFERTAS O
CON EL PAGO FRACCIONADO.



INSCRIPCIÓN

Entrénate con nosotros:

Máندانos tu CV, Videobook y una breve carta de presentación a:

✉ action.ats.madrid@gmail.com / action@granteatropavon.com

CONTACTO

Móvil: (+34) 623 33 48 47

Email: action.ats.madrid@gmail.com

Instagram: [@action.ats](#) / [@granteatropavon](#)

www.actionmadrid.com

