



mhelena
T O L O S A

D E S E R T A E L F O S C

Deserta el fosc,
perquè hi ha un moment a la vida
on pots triar, malgrat tot, ser feliç.

Espectacle inclòs a:



DESERTA EL FOSC, SURT A LA LLUM I VIU

Deserta el fosc reivindica la paraula DONA tal com l'he viscuda i la vull compartir, amb les seves llums i les seves foscors.

Deserta el fosc reconeix els sentiments de RÀBIA, de DESESPERANÇA, d'INCOMPENSIÓ que formen part del camí de la vida.

Deserta el fosc, perquè cal estimar des del RESPECTE a la diferència i admirant la riquesa de la DIVERSITAT.

Deserta el fosc perquè, un cop haguem transitat per aquestes emocions, es doni pas a l'AMOR, amb majúscules.

Deserta el fosc amb l'AMOR com a bandera oposada a la POR que només cova a la desconfiança.

Deserta el fosc amb la força de l'AMOR i en l'esperança de trobar el nostre lloc. El respecte per qui som i el desig infinit de continuar creixent.

L'AMOR porta a la confiança. L'AMOR que ens ajuda a sostenir-nos i a viure en esperança, per poder cridar ben fort:

DESERTA AL FOSC, SURT A LA LLUM I VIU

Deserta el fosc, perquè hi ha un moment a la vida que, malgrat tot, es pot encara triar ser feliç.

Deserta el fosc, POESIA EN CONTEXT.

Poesia i mots: ara amb un toc informal, ara més transcendent i a voltes, absolutament irreverent, perquè no?

MÚSICA, LENGUA, POESIA I PEDAGOGIA
en un tot indissoluble.



QUÈ OFERIM?

El nou projecte ens acosta al poemari de Montserrat Vayreda, M. Mercè Marçal, Miquel Martí i Pol, Olga Xirinacs, Vicent Andrés Estellés, Joan Vinyoli, un tema de Lluís Llach ("Ma Tristesa"), un tema d'Apel·les Mestres ("La fadrina va a la font") i un darrer de Joan Crosas ("Del que vaig ser") conjuntament amb altres poemes musicats del seu primer treball CONFIDÈNCIES.

PER A QUÈ?

MHelena acosta la poesia al públic adult, jove i adolescent d'una manera: sensible, empàtica, pedagògica, artística, honesta, divertida i vivencial ... Des de la proximitat i la calidesa.

La seva veu cantada te una amplitud de registre que va des de la subtileza a la màxima expansió; s'adapta a cada vers, a cada tonada per a donar la intencionalitat justa i transmetre el missatge i l'emoció. El seu discurs parlat, a vegades afable, a vegades contundent, a vegades irònic.

MHelena usa la poesia per fer pedagogia de la vida, per a conrear l'esperit crític. La poesia com a eina de canvi social i reivindicació davant de realitats humanes com la mort, l'amor, la vellesa, el treball de les cures i la criança, les relacions humanes i, especialment la dona i les seves necessitats. La poesia que ens ajuda a expressar la tristesa, la ràbia, la incomprensió o la perplexitat que genera sovint la nostra incoherència humana davant de la quotidianitat, especialment en els darrers anys.

Un concert que barreja estils musicals segons les emocions que tenyeixen cada poema, ple de colors i matisos, de clars-obscurs, de contradiccions, com ho és la vida mateixa. Cuinat des de i amb naturalitat. Sense gaires filtres. Amb autenticitat de veu i de paraula. Des de la veritat i la senzillesa del que és. Des de la proximitat i la voluntat no només de cantar, sinó de transmetre. Una visió amb ulleres de dona i de mig segle d'existència.



QUI SOM?

FITXA ARTÍSTICA

La diversitat ens enriqueix. Posem l'accent en un projecte intergeneracional on fugim de la dicotomia que ens disgrega. El món el cohabitarem tots, tinguem l'edat que tinguem. Totes les perspectives són vàlides, lícites, complementàries.

M. Helena Tolosa és difícil de definir. Pujada de petita dalt dels escenaris gràcies a la mare, cantant lírica, i al pare, rapsode i actor. MHelena prefereix parlar del que fa perquè defuig de les etiquetes que limiten i encotillen. La trobareu exercint d'actriu, cantant, escriptora, rondallaire, mare, educadora... combinant les arts escèniques amb la pedagogia i la formació. Li agrada tant el públic infantil com l'adult. I tot això té el seu alter ego en el món de l'orientació i l'assessorament tant a docents, famílies, infants i adolescents.

Ha creat el concepte de POESIA EN CONTEXT, una manera d'articular la poesia per a que sigui ben mengívola, a mig camí entre la cançó i la interpretació per oferir un producte digerible per a tots els públics.

Quatre grans produccions la precedeixen: PARAULES D'AHIR PER AVUI (2013) peça teatral, literària i musical; RETALLS DE MÚSICA I POESIA (2015); SOLITUDS (2017), peça teatral de XAVIER VALLÈS; CONFIDÈNCIES (2020). Entremig, petites produccions de contes i el monòleg UNA MIRADA PROFUNDA on ens parla de la criança barrejant tocs de xerrada pedagògica i d'experiència autobiogràfica.

Ha col·laborat en diversos espectacles: NIT DE POETES (UNESCOGI), FITAG, Òmnium Cultural, Itinerari poètic de Joan Vinyoli, entre d'altres.

Publica i presenta el seu primer treball discogràfic CONFIDÈNCIES el setembre de 2020 i DESERTA EL FOSC l'abril de 2022.

Pere Coma Contrabaix

Josep M. Vallès Guitarres

Roger Vallès Percussió i bateria

Anna Valls Violí

Gonçal Vallès Arranjaments





COL·LABORADORS I SINERGIES

L'estilista **Eva Masllorens** és l'autora de la portada. L'Eva té de professió base l'estilisme. Però és eclèctica, imaginativa, sensible, creativa a l'hora de visionar processos creatius. Gaudeix aportant bellesa i originalitat en el que fa, sigui la disciplina que sigui. Ens ajuda a harmonitzar-nos estètica i artísticament a dalt de l'escenari.

Altres col·laboradors són: la dissenyadora **Carina Roca** (vestuari), **Anna Prat** i **Clara Pedrol** (fotografia), i **Sandra Ollé** (disseny gràfic).

Judit Vallès ens posa dansa i moviment quan l'ocasió ho demana.



FITXA TÈCNICA

PÚBLIC

Públic adult i públic adolescent a partir de 14 anys.

Disposició del públic frontal o mig cercle.

UBICACIÓ I ESPAI

Espectacle per a qualsevol hora del dia.

Exterior o interior. Mínim 5 x 4 m.

DISPOSICIÓ

Escenari 5 persones (disposició al rider).

Cabina 1-2 en funció de l'espai sonor.

ESCENOGRAFIA

4 cadires negres sense braços + 1 tamboret o cadira negra alt/a.

Pantalla de projecció per a l'inici situada al fons o al davant
si després es pot alçar (opcional).

LLUMS I SO

Rider complet clica l'enllaç

<https://www.mhelenatolosa.com/inici/#!/DESERTAELFOSC>

Muntatge: 3 hores

Desmuntatge 1 hora

* Per altres formats consultar a la companyia



IMATGES, VÍDEOS, PREMSA I DISCOGRÀFICA

Trobareu la informació a la web:

<https://www.mhelenatolosa.com>

Els nostres padrins són la discogràfica segell La Catenària.

<https://www.lacatenaria.cat/>

NOTA DE PREMSA

https://bit.ly/MHelenaTolosa_Desertaelfosc

Teaser

<https://youtu.be/KOMMLymexqY>

Videoclip “Deserta el fosc”

<https://youtu.be/GRKPLGU03hI>

Videoclip “Els Dies”

<https://youtu.be/GjBaTSA6yzk>

Fanlink

<https://fanlink.to/DesertaElFosc>



QUÈ DIUEN DE NOSALTRES?

- ONACAT.RADIO

CANÇÓ A CANÇÓ:

<https://www.onacatradio.cat/maria-helena-tolosa-deserta-el-fosc-04-05-2022/>

ENTREVISTA:

<https://www.onacatradio.cat/maria-helena-tolosa-19-05-2022/>

- ENDERROCK

<https://www.enderrock.cat/disc/9427/deserta-fosc>

<https://www.enderrock.cat/noticia/24337/mhelenatolosa-futur-es-dels-joves-pero-mon-es-tots>

- EL MATÍ DIGITAL

<https://elmati.cat/maria-helena-tolosa-presenta-nou-album-deserta-el-fosc/>

- ASSAIG GENERAL - CATALUNYA MÚSICA

<https://www.ccma.cat/catradio/alacarta/assaig-general/fem-un-tast-de-deserta-el-fosc-el-nou-disc-de-maria-helena-tolosa/audio/1136226/>

- COPS I FLAMES

<https://www.lanovaradio.cat/cops-i-flames-doctor-prats-omac-maria-helena-tolosa-trial-samuel-lopez/>



mhelena
TOLOSA

CONTACTE

M. Helena Tolosa Costa

Ctra. Anglès 62

17430 Sta. Coloma de Farners

671631415 / 972842294

contractacio@mhelenatolosa.com

mhelenatolosa@gmail.com

<http://www.mhelenatolosa.com>