



# Especial **Extraescolars**

Kids&Us<sup>®</sup>  Anglès a partir d'1 any  
school of english

kidsandus.com



Born to be Me!



Fes créixer el seu potencial en anglès.

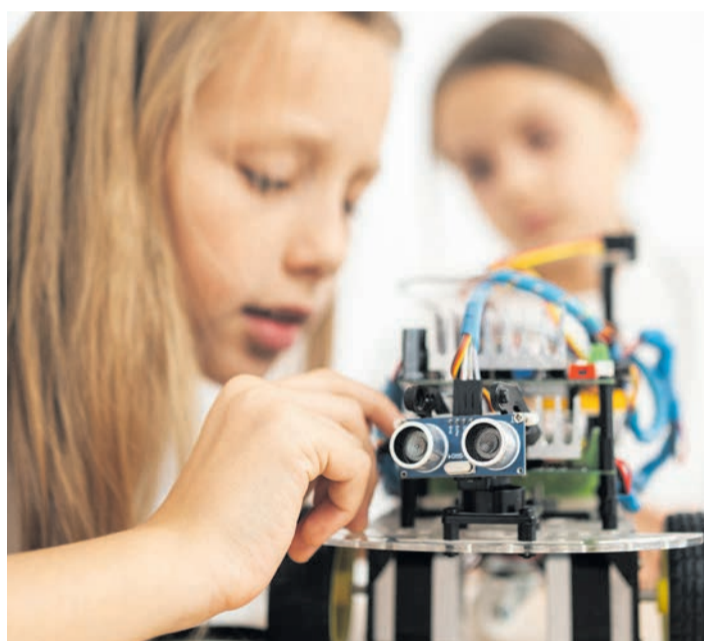
Matrícules  
Obertes



Vine a visitar el nostre centre!

Kids&Us Andorra · C/ Prat de la Creu, 22 - baixos AD500 Andorra la Vella Tel. +376 817580

# Aprendre sense límits



FREEPIK

Les activitats extraescolars ajuden a desenvolupar-se molt més naturalment que en l'entorn de la classe reglada. Són llocs on poden convertir cada experiència en única i intransferible. Malgrat que en algun moment puguem pensar que els estudiants ja tenen prou feina amb la jornada escolar, el cert és que hem de considerar les activitats extraescolars no només com un reforç a les seves capacitats i un suport a la seva vida acadèmica, sinó com una manera divertida de treballar altres habilitats imprescindibles per a la vida. En definitiva, són una porta fonamental per ampliar horitzons i exposar-se a situacions diferents i, fins i tot,

d'explorar interessos i habilitats que durant el dia a dia queden una mica més aparcaades.

Així, en el cas dels esports de resistència no només es treballa el cos, sinó també la paciència i la resiliència que poden ser clau a l'hora de marcar la diferència en els projectes que s'empren durant la vida. Per la seva banda, l'estudi d'una llengua estrangera no ha de suposar només l'adquisició d'un vocabulari i una gramàtica diferents, sinó que poden suposar un primer contacte amb una realitat social diferent i despertar un interès genuí en la interculturalitat que facilitarà la trajectòria de la persona en un món absolutament globalitzat i interconnectat.

A més, les activitats extraescolars ajuden a que els nostres fills es familiaritzin amb la ges-

tió del temps i aprenguin a organitzar-se millor. I finalment, aquestes activitats suposen un trencament de la rutina escolar que, d'alguna manera, recarrega les bateries per enfrontar-se a la jornada escolar del dia següent. Esports, idiomes, dansa, teatre o fins i tot el reforç de les matèries escolars poden ser valuoses oportunitats per donar sortida a tot l'enginy d'unes ments encara extraordinàriament flexibles i absorbents.

Evidentment, un dels objectius és aconseguir una millora en allò que ha escollit, que n'apregui, però també és important que gaudeixi i s'ho passi bé, que vagi motivat i amb ganes de realitzar aquella activitat. Per poder aconseguir aquesta fita, és fonamental que sigui l'infant o jove qui esculli l'activitat, ja que d'aquesta ma-

Les activitats extraescolars són una via positiva d'exploració d'interessos i habilitats per a infants i joves

nera augmentaran les ganes de fer-la i la seva autoestima. A més, d'aquesta manera poder treure'ls tot els beneficis, que són molts: ajuden a la conciliació, complementen la formació, alliberen energia, afavoreixen la socialització, estimulen l'aprenentatge, aporten salut psicoemocional i suposen una alternativa a l'oci nociu.

## Extraescolars minoritàries però amb gran projecció

El món de les extraescolars no es estàtic i a més de les clàssiques com els esports i els idiomes hi ha moltes més opcions per oferir als vostres fills com pot ser la robòtica, el circ, els grafitis, la realització de curtmetratges o l'*slackline*.

- **Robòtica:** de gran expansió en els darrers anys, la robòtica educativa presenta la tecnologia des d'un punt de vista lúdic i mitjançant el joc. Els alumnes adquireixen uns coneixements que els poden servir de cara a un possible futur en el món de la ciència, la programació o l'enginyeria.
- **Circ:** si com a espectadors ja els encanta, imagineu què pot suposar per a ells participar-hi i fer acrobàcies.
- **Grafitis:** fer dibuixos en espais urbans ja no és una activitat underground, sinó que ara es considera Street art i es pot aprendre en un taller formatiu.
- **Fer curtmetratges:** aprendre a explicar una història de manera audiovisual ja no ens queda tant llunyà gràcies als mòbils actuals.
- **Slackline:** amb aquest terme en anglès potser no us sona, però fa referència a l'art de caminar sobre una corda fluixa que en els últims anys s'ha posat molt de moda en els parcs de les nostres ciutats. ◀

**ANDORRANA DE PUBLICACIONES**  
President  
Enric Dolsa Font

Direcció general  
**Natalia Mena**  
Coordinació general  
**Nona Muñoz**

Direcció d'art  
**Sara Tapia Luna**  
Redacció  
**Carmen Salas**  
Maquetació i disseny  
**César Arquíñigo**

Directora publicitat  
**Irina Rybalchenko**  
Publicitat  
**Irene Izquierdo**

Subscripcions  
**subscripcions@elperiodic.ad**  
**Tel +376 736 200**  
**L'ESPECIAL EXTRAESCOLARS**  
s'entrega inseparablement amb  
EL PERIÒDIC D'ANDORRA.

## «La felicitat és un llarg passeig amb un pal de golf a la mà»

Greg Norman

**J**a ho diu Greg Norman, un dels millors jugadors de golf, i pot ser per això és un esport que tot i practicar-se majoritàriament en l'edat adulta, cada vegada té més seguidors entre els joves. Potser el desgast físic no és tan evident com en d'altres modalitats esportives, però qui hi juga periòdicament sap que té molts

beneficis per a la salut dels més joves, tant física com mental. El golf es practica a l'aire lliure i en espais en contacte amb la natura, fet que els pot beneficiar molt anímicament, ja que podran desconnectar del que succeeix fora del green. A més, al mateix temps que aprendran a donar-li a la pilota i a moure's pel green, milloraran la seva concentració, aprendran estratègia i perfeccionaran la seva flexibilitat i coordinació motora. A ni-

vell de musculatura és un esport molt complet que tonifica i equilibra.

D'altra banda, com és un esport que intercala etapes de copejament amb altres on es camina, es parla i es riu, els infants i joves el viuen amb calma i relaxació, així com poden posar en pràctica la paciència i la tolerància als diferents nivells dels jugadors. També aprenen a ser respectuosos i empàtics abans, durant i després de la partida amb

els companys, així com amb l'espai on juguen.

Un dels factors que pot atraure inicialment als infants/joves és que no cal tenir una condició física particular. El pot practicar qualsevol persona i sense tenir uns coneixements previs, per tant, indirectament té un altre benefici ja que això el converteix en un esport inclusiu i obert a tothom. Això significa en la pràctica que és un esport de millora progressiva que fomentarà

les ganes de superar-se.

D'altra banda, no existeix una edat a partir de la qual començar la seva pràctica però habitualment els clubs de golf organitzen classes a partir dels 4/6 anys i fins els 15 amb pals adaptats en funció de la seva alçada. L'element primordial, com a qualsevol esport és que l'infant o jove en tingui ganes i curiositat per aprendre'l des de la perspectiva lúdica, mai professional. <



## Digues-me quants idiomes parles i et diré com serà el teu futur

**El coneixement d'idiomes, més enllà de la llengua materna, és un requisit imprescindible avui dia**

Actualment, al món es parlen més de 7.000 llengües, però només alguns es consideren imprescindibles, com ara l'anglès, l'espanyol, el francès, el xinès, l'alemany o l'àrab, tot i que certament a Europa s'estudien també el rus i l'italià, encara que més minoritàriament.

Fa temps que no és negociable el seu aprenentatge, i si no parles dos idiomes com a mínims a més de la teva llengua materna, pràcticament no existeixes, per això resulta fonamental que infants i joves comencin a estudiar-los el més aviat possible, que de fet, és el que passa en la majoria dels casos. S'acostuma a estudiar una primera llengua estrangera en l'etapa infantil o primària (anglès, majoritàriament) i quan arriben a secundària és habitual afegir una segona que serà l'element diferenciador en el futur món laboral. Tanmateix, els beneficis ja comencen durant l'aprenentatge, ja que el cervell adquireix plasti-



citat més capacitat de concentració i memòria. En qualsevol cas, aprendre idiomes també es pot enfocar com un enriquiment personal que t'acompanyarà tota la vida i que et permetrà conèixer els països on es parlin d'una manera més profunda, i això té un valor incalculable en el bagatge personal de tothom.

**Idiomes amb més projecció de futur**

Com és ben conegut, l'anglès és l'idioma dels negocis, de la ciència, del món digital i de la societat global en la qual vivim, i per tant amb més demanda educativa. I no és d'estranyar si tenim en compte que actualment el parlen més de 1.500 milions

de persones al món i avui dia el seu aprenentatge ja no es considera un extra, sinó un imprescindible a més de la llengua nativa. Afortunadament, no és uns dels idiomes més difícils d'aprendre, tot i que manté algunes particularitats (verbs irregulars, entre d'altres) que exigeixen acudir a una bona escola d'idiomes per garantir un nivell alt de formació tant de la part escrita com oral, ja que moltes vegades una deficient pronunciació pot arruïnar la millor de les converses.

Quant a l'estudi del francès també és molt estudiat, sobretot a Andorra, tenint en compte que França és país veí juntament amb Espanya. A més, aprendre francès no només ens pot servir per visitar el país gal, ja que al món és l'idioma en què es comuniquen uns 220 milions de persones. Els andorrans ho tenim una mica més fàcil perquè té molts punts en comú amb el ca-

talà, però no ens hem de deixar enganyar per aquest benefici, ja que l'accentuació és complicada i cal estudiar-la amb detall.

En el cas de l'espanyol, també s'estudia a l'escola, atesa la forta vinculació cultural i comercials que hi ha històricament entre Espanya i Andorra, i al fet que hi ha molts residents d'aquesta nacionalitat residint al país.

Pel que fa al xinès mandarí és la variant més parlada i el seu aprenentatge és realment complicat, ja que no té un abecedari a l'ús, sinó que està format per ideogrames. Tot i les dificultats, cada vegada hi ha més persones interessades en el seu estudi, perquè la Xina s'ha convertit en una súper potència econòmica, i si vols fer negocis a llarg termini, cal poder parlar-lo amb fluïdesa.

L'alemany també és un clàssic de les acadèmies d'idiomes, i està considerat com una llengua imprescindible ja que no només es parla a Alemanya, sinó també a d'altres països del centre europeu. La dificultat del seu aprenentatge fa que sigui tant necessari començar-lo a estudiar el més aviat possible.

I així arribaríem a l'àrab, un idioma que al contrari del que es pugui pensar, és un dels més importants, ja que és oficial en 23 països de gran influència geopolítica i importància econòmica. <



**E**l cos humà necessita mantenir-se en forma per estar sa. Això vol dir que des de petits hem d'exercitar-lo i fer exercici habitualment perquè els ossos estiguin forts, la musculatura no perdi elasticitat i el cor conservi la seva capacitat de resistència. Però a què ens referim exactament quan parlem de gimnàstica? Segurament, molts pensen en la gimnàstica que van practicar a l'escola, però va molt més enllà, ja que la gimnàstica moderna inclou cinc disciplines més: la gimnàstica artística i la rítmica (les més conegudes), l'aeròbica, l'acrobàtica i el trampolí.

Nosaltres en centrarem en la gimnàstica rítmica, una especialitat amb molts seguidors a Andorra i que destaca per combinar moviments expressius gimnàstics i acrobàtics amb altres de la dansa (concretament del ballet clàssic), a més d'incloure diversos aparells com la corda, la pilota o la cinta, entre d'altres. Tot i que també hi ha nois que s'inicien en la seva pràctica el cert és que continua sent un esport majoritàriament femení on les noies, acompanyades d'una peça musical entre 75 i 90 segons, desenvolupen una coreografia amb ritme i velocitat però també amb bellesa i harmonia, ja que es valora tant la tècnica i l'execució com la part artística. Hi ha qui la considera un art per l'espectacularitat dels exercicis.

**A quina edat és millor practicar-la?**

La idea principal és que quan abans, millor, i bona proba d'això és la gran quantitat d'infants i joves que ja la practiquen tant a nivell individual com en equip.

Tot i que no es faci amb una visió de competició professional, certament es recomana començar a adquirir la tècnica al voltant dels 4 anys amb exercicis de psicomotricitat específics per adaptar el cos a la pràctica d'aquest esport, que es començaria a fer a partir dels 6/7 anys.

**Beneficis**

La gimnàstica rítmica és un esport molt complet que ofereix a qui el practica una considerable millora en aspectes de cos i ment.

# La bellesa i expressivitat de les acrobàcies

## La gimnàstica rítmica permet millorar l'elasticitat dels músculs i la capacitat de resistència del cor

La gimnàstica rítmica és un esport molt complet que ofereix a qui el practica una considerable millora en aspectes de cos i ment

- Fomenta la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació
- Reforçar la disciplina i la concentració
- Estimula la coordinació
- Afavoreix la flexibilitat i la força muscular
- Fomenta l'equilibri
- Corregir postures incorrectes de l'esquena
- Augmenta la confiança en si mateixos i el sentiment de seguretat
- Exercita la concentració
- Ensenya la importància del treball en equip, l'empatia entre els companys i el respecte
- Connecta als infants amb el seu cos i el seu entorn

**Modalitats**

La gimnàstica rítmica té cinc modalitats: cèrcol, corda, masses, pilota i cinta. Cadascú permet realitzar exercicis diferents però sempre harmònics i durant els qual les gimnastes no

han de perdre el control de l'aparell. Els exercicis es realitzen sobre una superfície quadrada de 13 x 13 metres de moqueta llisa.

El cèrcol està fet de fusta o plàstic, té entre 70 i 90 cm amb un pes aproximat de 300 grams. Amb ell es poden fer salts, fer-lo rodar pel cos o pel terra, així com figures i moviments mentre es llença cap a munt.

La pilota té un pes proper als 400 grams i un diàmetre d'entre 18 i 20 cm. Durant l'exercici no pot quedar-se sense moviment ni la gimnasta la pot agafar, sinó deixar-la desplaçar-se pel seu cos, fer rotacions, bots o llançaments i recepcions amb mans o cames.

Les masses pesen uns 150 grams i han de tenir una llargada no superior als 50 cm.

La corda està feta de cànem o d'algun material sintètic. Per facilitar els exercicis als seus

extrems té un nus per agafar-la millor. Permet realitzar coreografies on destaquen la flexibilitat, l'agilitat i l'elegància.

Finalment, la cinta, potser la que permet realitzar exercicis més vistosos, està formada per un vareta d'uns 60 cm i una llarga cinta amb la qual les gimnastes poden fer figures com espirals, serpentines, salts i llançaments mentre realitzen acrobàcies al terra.

**Curiositats**

- La gimnàstica rítmica neix a Tallin, on es va fer la primera competició al 1948 i potser per això les representants de l'antiga Unió Soviètica han estat les més guardonades.
- Les gimnastes poden competir descalces.
- La gimnàstica rítmica és un dels esports més creatius perquè fomenta la imaginació. ◀

## La vida es pur teatre

**Des de temps immemorials els autors teatrals porten la realitat a l'escenari per demostrar que quasi sempre supera la ficció**

**T**al com deia La Lupe, la vida es pur teatre, i potser per això ens agrada des de ben petits pujar a un escenari a representar papers tant allunyats de la nostra vida real. Entre els escolars també triomfa aquesta opció extraescolar, i any rere any, les aules de teatre s'omplen d'alumnes que aspiren a passar-s'ho bé mentre es fiquen en personatges imaginats però a la vegada ben reconeixibles.

Encara que no és tan majoritària com les activitats esportives o d'idiomes, és més que evident que cada vegada té més seguidors, potser perquè molts pares s'han adonat que els seus fills no només han de tenir un aspecte saludable i saber parlar en diferents llengües, sinó que fer un obra de teatre pot tenir molts beneficis i una repercussió molt positiva en la seva formació com



a persones: millora les capacitats comunicatives, que es tornen més fluides, alleuja la timidesa, facilita el descobriment de l'expressió corporal i ajuda a saber controlar els nervis, estimula

la creativitat i la imaginació, reforça l'aprenentatge de la lectura, estimula la memòria, millora la seva dicció i la seva concentració, promou la reflexió i l'empatia, fomenta l'ús dels sen-

tits, a més d'enriquir el seu bagatge cultural i aprendre a treballar en equip. Sempre, això sí, des d'una vessant divertida i lúdica perquè el que no s'ha d'oblidar mai és que aquesta ac-

tivitat no pretén convertir els infants o joves en actors professionals, sinó oferir-los un espai ple de màgia i alegria on puguin somiar i provar coses noves.

Però no només això, perquè també té importants beneficis psicològics: potencia l'autoestima i la seguretat en si mateixos, ensenya disciplina i una millor manera de desenvolupar-se en relació amb els altres, i els ajuda a reconèixer i verbalitzar els seus sentiments.

### Actors petits, grans espectadors

El teatre no només beneficia als més petits de casa si el posen en pràctica, sinó també com a espectadors, ja que a sobre de l'escenari i davant dels seus ulls es desenvolupa un món imaginari increïble ple d'art i de tolerància. A més, suposa una important al·licient per fer-los sortir una mica del món tecnològic i digital, tan present en les seves vides, i per tant, aprenen a passar-s'ho bé sense mòbils, taquetes o videojocs. Per això és molt important que els pares s'impliquin i vagin amb ells de manera regular. <

## La música com a element clau en la formació d'infants i joves

**Diversos estudis afirmen que la música millora l'autoestima, així com el rendiment acadèmic**

A banda de la capacitació musical que se'ls inculca a infants i joves, els aporta una gran quantitat de beneficis que els seran molt útils per a la seva vida personal, social i acadèmica.

Quan els apuntem a l'extraescolar de música, fem que durant el seu procés d'aprenentatge augmentin el seu nivell d'autoestima. Comparteixen moments, gustos i descobriments sobre el tema, que fa que socialitzin molt més entre els companys. A més, a través de l'extraescolar de música fomentem la curiositat natural dels joves per descobrir nous gèneres, cantar i participar en activitats culturals, i tot i que la música és un fenomen instintiu en l'ésser humà, és important entrenar-lo i practicar-lo.

Si ens centrem en els beneficis

directes que proporciona la música, cal destacar que els que participen en activitats musicals milloren en lectura, matemàtiques i en el seu rendiment acadèmic en general, perquè millora la seva atenció i concentració. La música ajuda a estructurar la forma de pensar i treballar. En l'àmbit emocional, les persones que toquen algun instrument acostumen a ser més sociables, positives i més expressives, ja que poden canalitzar els seus sentiments a través de la música, que donat el cas, poden compartir els coneixements adquirits amb un públic que els escolti, una altra mostra de les possibilitats de socialització que proporciona aquest art.

Un factor fonamental és que les possibilitats que ofereix la música han d'anar acompanyades de la voluntat de l'estudiant

per triar allò que vol fer. Podem recomanar o resoldre dubtes, però han de ser ells els que triïn l'especialitat que volen fer, perquè en cas contrari, si el que fan és suplir un somni frustrat dels pares, els podem abocar al fracàs, provocant l'avoriment i la frustració. Per evitar-ho s'ha de plantejar com una activitat divertida, sense pressions, ja que si es converteix en una obligació, no aconseguirem despertar o revifar la seva curiositat.

La música com a activitat afegida a les hores acadèmiques ha de tenir com a objectiu que els infants millorin a l'hora d'expressar els seus sentiments i emocions a través de la música. Amb una bona formació, aconseguirem cultivar una cultura musical, potenciant la seva capacitat crítica i l'estima cap a la música, sen-



se oblidar que milloraran la seva creativitat, imaginació, improvisació i memòria. Com a qualsevol art, la música aporta factors positius en les nostres vides. A banda de la satisfacció personal d'assolir el repte de cantar o tocar

un instrument, ens culturitzem, Ens desperta unes inquietuds que de ben segur no aportaran els videojocs, per al cap i a la fi, obligar a algú a tenir un hobby o a dedicar-se a un ofici en concret, difícilment s'assoleix l'èxit. <

## Mercè Canals

FUNDADORA DE L'ESCOLA DE TEATRE ENTREACTE

### «Mitjançant el teatre, els joves aprenen valors, a treballar en equip, així com explicar el que viuen i preocupa»

Mercè Canals és actriu, directora, escriptora i professora de teatre. Des de fa més de 20 anys dona classes a infants, joves i adults d'Andorra, tant en escoles com espais joves, etc., tasca que compatibilitza amb la feina de gestora cultural i dissenyadora de projectes culturals. Formada amb diferents actors, i directors del món de l'espectacle, durant aquests anys, ha impartit classes a centenars d'alumnes de totes les edats, posant tota la seva energia en transmetre els seus coneixements i la seva passió pel teatre. Actualment, a part de tenir la seva pròpia escola, Entreacte, amb una seixantena d'alumnes durant el curs escolar, forma part de la Companyia An-danda-ra, de la qual també n'és cofundadora. Amb les seves companyes ha representat *Pedra de Tartera*, *Bruixes*, *La casa de Bernarda Alba* i *Garses*, la seva última peça teatral. Ara per ara estan fent visites teatralitzades al Centre Històric d'Andorra la Vella.

**—Com va sorgir la idea de crear l'escola de teatre?**

—Sempre havia volgut tenir el meu espai per poder fer teatre, ensenyar i posar en marxa els meus projectes, i finalment l'any 2016 vaig poder fer realitat aquest somni, obrint un centre on tothom té cabuda, des del més petit al més gran, i on posem en pràctica una manera d'aprendre teatre des d'una vessant divertida i lúdica. Qui no ha somiat mai fer del dolent de la història? O bé de follet, de llop o de la gran reina Cleopatra? Entreacte és una escola on els alumnes es poden evadir del món i interpretar el paper de la seva vida.

**—Quines classes fan a l'escola?**

—A l'escola hi ha set grups: benjamins, dos grups infantils, tres de juvenils i un d'adults. Treballem veu,



M.C.

cos, improvisació i interpretació, que imparteixo jo mateixa, encara que també oferim als alumnes tallers especialitzats per exemple, per treballar davant de càmera, de veu, emocions..., que els donen professionals en cada matèria. D'altra banda, Entreacte també està oberta a projectes que ens proposen, com ara des d'ATIDA (Associació de trasplantats i donants d'òrgans d'Andorra), que ens va demanar dos projectes per tal de conscienciar la gent de la importància de la donació. Vam presentar dos espectacles: *Jo dono, tu dones, ell dona*, i *A cor obert*. A tots dos vam treballar adults i joves plegats. Un altre exemple va ser la proposta que vam rebre per part del Comú d'Andorra la Vella per participar a la passada edició del Poble de Nadal, on un dels grups de joves va representar un conte de Nadal. També vull mencionar que el grup d'adults habitualment fa el pregó i el judici de Carnestoltes d'Andorra la Vella i Escaldes-Engordany.

**—Durant les vacances escolars, també ofereu tallers de teatre, oi?**

—Sí. L'escola proposa cursos intensius oberts a tothom (6 a 15 anys) amb temàtiques diferents. És una alternativa més per conèixer el món del teatre que té molt d'èxit. Habitualment tenim una mitjana de 12 a 15 alumnes apuntats (tant de l'escola com de fora). Entre els forans, alguns s'acaben apuntant a les classes regulars. A més, a les passades vacances de Setmana Santa vam fer les Primeres Colònies de Cine (les primeres que s'han fet a Andorra), amb el director Héctor Romance. Vam voler que els infants i els joves provessin què és el món del cinema, diferent al del teatre. Van ser tot un èxit, amb 25 alumnes i llista d'espera. Les tornarem a fer!

**—Què ensenya el teatre als joves?**

—A més de donar-los a conèixer el món de la interpretació, mitjançant el teatre, els joves aprenen valors, a treballar en equip, a que tots som un quan represen-



**«Qualsevol edat és bona [per aprendre teatre] sempre que es tinguin ganes. Els meus alumnes més joves tenen 4 anys i l'aprenen a través del joc»**

tem un espectacle, així com explicar el que ells viuen i preocupa. Precisament amb un dels grups de joves vam fer un projecte (*Fem sentir les nostres*) sobre qüestions com ara les drogues, *bullying*, violència masclista, xarxes socials, racisme, salut mental..., amb molt bona acceptació. Ara és el moment de fer-lo rodar i proposar-lo a les escoles per conscienciar a altres joves, mestres, pares, etc., sobre la seva realitat.

**—També ajuda a superar la timidesa.**

—I tant. Per les meves classes han passat molts alumnes, alguns volien provar què era, d'altres perquè ja els agradava interpretar, i d'altres els apunten els pares per vèncer la timidesa. La gran majoria ho aconsegueix; pujar a dalt d'un escenari i enfrontar-te a un públic és de valents. Jo em meravello de veure com alumnes molt tímids van creixent com a actors i actrius i vencen aquesta timidesa. No tots els alumnes que passen per l'escola voldran dedicar-se al món de la interpretació, però el teatre els servirà per moltes coses: fer conferències, presentacions de treballs, etc.

**—A Entreacte, tothom té cabuda, però hi ha una edat**

**òptima per fer teatre?**

—Qualsevol edat és bona sempre que es tinguin ganes. Els meus alumnes més joves tenen 4 anys i l'aprenen a través del joc.

**—Hi ha talent a Andorra?**

—Molt, i molts joves no en són conscients del talent que tenen. Cadascú ha d'aprendre al seu ritme; n'hi ha que els surt de seguida, i d'altres que van més a poc a poc, però tots acaben brillant per igual. És molt maco veure com els alumnes van creixent any rere any dalt de l'escenari, i l'evolució que fan.

Crec que l'important és ser perseverant, constant, i treballar en el somni que vols aconseguir. S'ha de ser formigueta. I a poc a poc arribes on et proposes. Això xoca amb la línia del «ho vull ja», de la societat actual, però jo no desisteixo en ensenyar que allà on volem arribar només s'hi arriba treballant, sobretot si t'hi vols dedicar. Has de treballar molt i no defallir quan et donen un no. És un món molt competitiu, amb gent molt bona i molt ben preparada.

**—També físicament, perquè el cos es fa servir moltíssim.**

—I tant, treballar el cos és molt important. Per això en els tallers, a part de treballar la veu, la desinhibició, agafar confiança en un mateix, saber controlar el cos es un altre objectiu. És fonamental a l'hora d'interpretar personatges. De fet, la postura corporal és la que defineix el personatge: com es mou. A més, el control del cos et dona un saber estar sobre l'escenari.

**—Fan gira amb els alumnes?**

—De moment, no, però aquest any tinc molts projectes per tirar endavant, i un d'ells és poder travessar les nostres fronteres. Vull que els alumnes coneguin més escoles, poder fer algun intercanvi, participar en alguna mostra... Sempre estem buscant coses noves.

**—Per acabar, diria que estar a l'escenari és un privilegi?**

—Per mi el teatre és igual a passió, i és el que intento transmetre als alumnes. Que els agradi interpretar, que gaudeixin estant dalt d'un escenari com ho faig jo. Si això és un privilegi, doncs soc una gran privilegiada. <

Publicitat

Publicitat



MÉS DE  
**20 ANYS**  
DEDICATS AL MÓN DE  
L'ESPECTACLE

Vols una festa diferent i divertida? podem oferir gran varietat d'espectacles, tallers, inflables, decoració, i moltes coses més. Amb la única finalitat de que passin la millor festa possible, viu la festa amb Gatzara espectacles!!!



✉ [gatzara@gatzara.com](mailto:gatzara@gatzara.com)  
📷 [@gatzaraespectacles](https://www.instagram.com/gatzaraespectacles)  
🌐 [www.gatzara.com](http://www.gatzara.com)  
☎ +376 731 631