DADES PERSONALS

M. HELENA TOLOSA I COSTA

- Data de naixement: 19-VI-1969
- Estat civil: Casat – tres fills (1996- 1999 – 2001)
- Adreça: c/ Pere Costa 15,
  Sta. Coloma de Farners, GIRONA 17430
- Telèfon: 972842294 - 671631415
- Règim d'autònom

mhelenatolosa@gmail.com
http://mhelenalespersonalitats.com/
http://www.mhelenatolosa.com

FORMACIÓ

- **Formació teatral i doblatge:**
  - Cursos 81-92; companyia de teatre "Casal Claret", formació en vocalització, mim, expressió corporal i musical.
  - "Tècniques teatrals d'aplicació escolar", Elisenda Seras; 32 hores (1992).
  - "Curs de Formació d'actor", Estudi Nancy Tuñón; 80 hores (curs 92-93).
  - "Construcción y manejo de títeres", Compañía Mardon; 20 hores (1994). Ciudad Bolívia, Barinas, Venezuela.
  - "El arte de contar cuentos", Giondelys Montilla; 20 hores (1994). Ciudad Bolívia, Barinas - Venezuela.
  - "Intensiu de doblatge" , Montse Miralles, EÒLIA (setembre 2012)

- **Dansa i cos:**
  - Formació en ballet clàssic (3 anys) i jazz-dansa
  - Balls de saló (Danses d'arreu del món, 20 hores).
  - "Bailes bolivianos y latinoamericanos" professora M. Esther Maldonado, directora del ballet folklòric de Cochabamba "Sol de Setiembre".
  - Mètode Dalcroze (20 h) Institut Llongueras.
  - Dansa del ventre amb la professora Elisa Montesinos(2004-2005-2006)
  - Dansa del ventre amb la professora Mònica Laguarda (2007-2009)

- **Música i cant:**
  - Grau elemental de llenguatge musical a l'Orfeó Gracienc.
  - Cant líric: cursos 87/88, 88/89, 89/90, 90/91; mestre Carme Bracons.
  - Cant jazz i musical:curs 91/92; mestra Dolors Cortés.
  - Nocions de flauta i de guitarra.
  - Voice Craft I/ II, Viv Manning; Centre Eòlia (2012)
  - Reeducació de la veu parlada i cantada, Col·legi Oficial de Logopedes, Eduardo Ríos gener 2013
  - Taller veu i alè, Serge Wilfart; març 2013
  - Taller cant, Serge Wilfart; juny 2013
  - Taller veu i cant , Jon del Vas (anual des de 2014)

- **Cursos diversos de teatre, dansa i expressió a l'Escola Municipal d'Expressió i Psicomotricitat de Barcelona els estius 1990, 1991, 1992.**
- **Formació Universitària**
  - Juny – 1990: títol de Diplomat en Professorat d'E.G.B., i el Certificat de Català (Escola Universitària de Professorat d'E.G.B. de Barcelona).
  - Psicomotricitat (línia d'Aucouturier), de 70 hores "Sensibilització de la pràctica psicomotriu" (juny 90, març 93).
  - Curs 91-93: Logopèdia, a l'Escola de Patologia del Llenguatge, a l'Hospital de Sant Pau de Barcelona. Seminari de llenguatge mímic (40 hores).
  - "III Seminario sobre Educación Especial", Fundación de Sordos de Barinas; 25 hores (juliol 94). Barinas - Venezuela.
  - Curs 2006-2007; llicenciatura Psicopedagogia: Universitat Oberta de Catalunya (UOC).
  - Practicioner en P.N.L. (Programació Neurolingüística). Centre Tecnològic Universitari Tecnològic de Granollers (curs 2008-2009).
  - Màster en P.N.L. (Programació Neurolingüística). Centre Tecnològic Universitari Tecnològic de Granollers (curs 2010-2011).
  - Post grau Intervenció Familiar Sistèmica (200 hores). Centre Kine de Teràpia Familiar (2009-2011)

- **Manualitats:** tècniques manuals variades com màscares de guix, paper maché, cartró, pintura, titelles, fang, papiroflèxia, macramé, estampació de roba, ganxet, mitja, confecció d'espelmes, tallers amb suro, sorra, vidre, paper de seda, pa,... tallers infantils de cuina, pintura sobre seda,...

- **Idiomes:** CATALÀ (parlat i escrit) CASTELLÀ (parlat i escrit) ANGLÈS (parlat i escrit a nivell bàsic) FRANCÈS (parlat i escrit) ITALIÀ (nocions bàsiques gramaticals però bona dicció i comprensió escrita).

EXPERIÈNCIA ARTÍSTICA PROFESSIONAL

- Curs 92-93, companyia de teatre "CAROLA" teatre infantil i juvenil per escoles ("Jocs a la Migdiada", "Un dia en el parc",...) diverses sales de Catalunya.
- Des del juliol de 2002, col·laboració en el centre "D'ART" de formació artística com a professora de teatre en franges infantil i juvenil. Direcció teatral en quatre mostres del centre (juny 2003- 2004 - 2005-2007)
- Col·laboracions diverses amb el músic Robert Gázquez de l'escola de Música de Caldes de Malavella des del 2006.
- Concert de cançó catalana, Cançó d'església i casaments.
- Des del curs 2008 i en actiu, dinamitzacions, animacions, narracions, rapsòdia i conta contes per a biblioteques, escoles i municipis, (adults i infants).
- Des del curs 2014 i en actiu, guia de la visita teatralitzada "ITINIERARI VINYOLI" al Parc de Sant Salvador i a la casa de la Paraula de Sta. Coloma de Farners.
- Curs 2010-2011, col·laboració amb ràdio Palafolls: contes, i programa educatiu "en xarxa".
- Curs 2010-2011, Taller de teatre per adolescents al Centre Cívic de Sils

mhelenatolosa@gmail.com 671631415 http://www. mhelenalespersonalitats.com

- Companyia SALiJ3 , estrena de la versió catalana "El noi de la última fila" de Juan Mayorga; maig 2010, direcció Juan Serrano
- Espectacle de carrer "Calçotada Urbana_Tarpuna Coop" (2007, 2008, 2009, 2010)
- FITAG 2010, espectacle musical "L'ESTACIÓ FINAL" , 10è aniversari , direcció Ramon Perera i Rafael Vega.
- FITAG 2011, espectacle "DEL SER A L NO SER … HI HA UN DILEMA" direcció José Fèlix Mier/ FITAG 2012; Microteatre al Museu d'Història de Girona/ FITAG 2013 Microteatre al museu del Call.
- Què pot fer per tu l'alcohol?, Santa Coloma de Farners, 2012
- Mostra de teatre ; taller de teatre per adolescents. Febrer 2013
- Spot publicitari port aventura 2013
- Producció espectacle "Paraules d'ahir per avui", estrena divendres 19 de juliol del 2013. Direcció Martí Peraferrer estrenat el 19 de juliol de 2013
- Producció, coordinació, presentació i conducció de l'espai PETIT FITAG en l'edició FITAG 2015 i 2016 i 2017.
- Nit de Poetes; Amics de la UNESCO, 2011 (Verdaguer) , 2012 ("Paisatges gironins de Joan Maragall"), 2013 (Sagarra), 2014 (Vinyoli), 2016 (Montserrat Vayreda). Direcció Martí Peraferrer.
- Producció i estrena espectacle RETALLS DE MÚSICA I POESIA novembre del 2016
- Espectacle CADÈNCIA dins del cicle PARAULES NOCTURES 2017 de Sta. Coloma de Farners
- Producció i estrena de la nova producció teatral SOLITUDS 26 de novembre de 2017

EXPERIÈNCIA ARTÍSTICA AMATEUR

- Companyia de teatre "Casal Claret" any 1982 – 1993.
- Músics del carrer de Santa Coloma de Farners juny del 2001.
- Exhibició de dansa del ventre al juny del 2004 i 2005 , professora Elisa Montesinos. Exhibició de dansa del ventre curs 2006-2007 professora Mònica Laguarda.

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL EN L'ÀMBIT DOCENT

- Des de l'any 1991 docent en educació especial, primària, infantil, equip directiu i secundària.
- Tallers de teatre a diversos nivells d'E.G.B. a les escoles públiques de St. Vicents dels Horts durant el curs 92-93, amb la mestra i actriu Elisenda Seras.
- Del novembre del 19993 al desembre del 1995 cooperant internacional a l'Institució FUNDACEA (Ciudad Bolívia, Barinas - Venezuela) en tasques educatives i teatrals; Tiraque, Cochabamba – Bolívia: centre d'acollida de població infantil i juvenil "quèchua" de la zona andina
- Formador del SECC (Secretariat d'Escoles Cristianes) des del 2008 impartint cursos d'educació emocional, acció tutorial i Veu per docents.
- Formador i conferenciant en escoles de pares i mares i tallers i formació per a ESO, docents, pares, adults i joves de: resolució de conflictes, gestió emocional, comunicació. Assessorament familiar i personal. Des del 2008.

mhelenatolosa@gmail.com 671631415 http://www. mhelenalespersonalitats.com

LINKS D'INTERÈS

https://soundcloud.com/mhelena

- Cançó variada

https://www.youtube.com/watch?v=S1LWHOP1ras

- Contes

https://www.youtube.com/watch?v=MoTPBW-4Wi4&index=6&list=PL8dYVz-9D_4VNZdsmQwE_WNU3zl6vEq8V

- Televisió

http://tvgirona.xiptv.cat/fitag/capitol/fitag-del-23-08-2016?s=1035&e=1231#.V8mMDxlaPCk

- Espectacle

https://www.youtube.com/watch?v=8bhzaFUCh7k
https://www.youtube.com/watch?v=Fp9XoErY-ag

- Varis

https://www.youtube.com/watch?v=I5B2ba-gC1A&index=10&list=PL8dYVz-9D_4VNZdsmQwE_WNU3zl6vEq8V
http://www.youtube.com/watch?v=IUuZwJHTOIs
http://www.youtube.com/watch?v=GSGk5Xxg0go
http://www.youtube.com/watch?v=4SsBkILpD08

FORMACIÓ PERMANENT

- Aprofundiment en el coaching i l'educació emocional.
- Tallers de veu i arts escèniques

CONTACTE

M. Helena Tolosa Costa
c/ Pere Costa 15
17430 Sta. Coloma de Farners

671631415 / 972842294

mhelenatolosa@gmail.com
http://www.mhelenalespersonalitats.com

http://mhelenalespersonalitats.com/actualitat/

mhelenatolosa@gmail.com