

SEPTIEMBRE 2026
WWW.CATARSISFILM.COM

CATARSIS

CATARSISFILMLAB@GMAIL.COM

LABORATORIO DE DIRECCIÓN
#MIRADAPROPIA



LABORATORIO DE CINE Y DIRECCIÓN CINEMATOGRAFICA

¿Por qué existe Catarsis?

Vivimos rodeados de imágenes.
Nunca hemos producido tantas.

Y sin embargo, pocas veces nos detenemos a preguntarnos qué estamos mirando realmente.

La mayoría de formaciones audiovisuales enseñan herramientas:
cómo iluminar, cómo montar, cómo utilizar una cámara...

Todas ellas son importantes.
Pero antes de cualquier herramienta existe
una pregunta mucho más sencilla:
¿Qué merece ser observado?

Catarsis nace de esa pregunta.

No es un laboratorio para aprender a hacer imágenes bonitas.
Es un espacio para desarrollar una relación más consciente con la imagen, el espacio, el tiempo y las personas.

PORQUE ANTES DE APRENDER A FILMAR, DEBEMOS APRENDER A MIRAR.

Catarsis

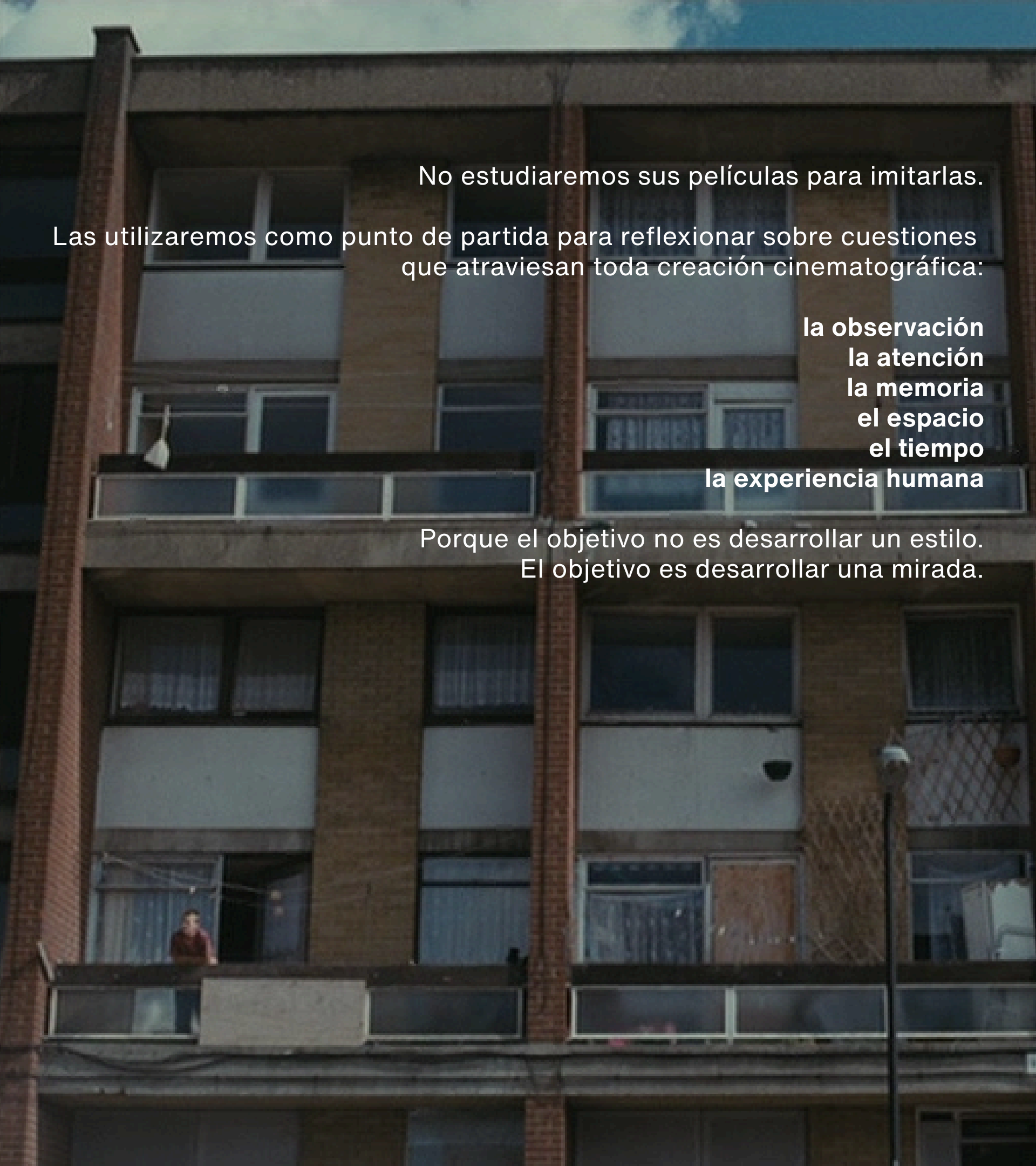


Una forma distinta de entender el cine

Este laboratorio está inspirado por cineastas que entienden el cine como una herramienta de observación.

Aprenderemos de autores como:

- David Perlov
- John Cassavetes
- Lucrecia Martel
- Chantal Akerman
- Abbas Kiarostami
- Yasujirō Ozu
- Michelangelo Antonioni
- Víctor Erice
- Agnès Varda
- Kelly Reichardt
- Andrea Arnold
- Aki Kaurismäki
- Jane Campion
- ...



No estudiaremos sus películas para imitarlas.
Las utilizaremos como punto de partida para reflexionar sobre cuestiones que atraviesan toda creación cinematográfica:

- la observación
- la atención
- la memoria
- el espacio
- el tiempo
- la experiencia humana

Porque el objetivo no es desarrollar un estilo.
El objetivo es desarrollar una mirada.

¿QUÉ TRABAJAREMOS?

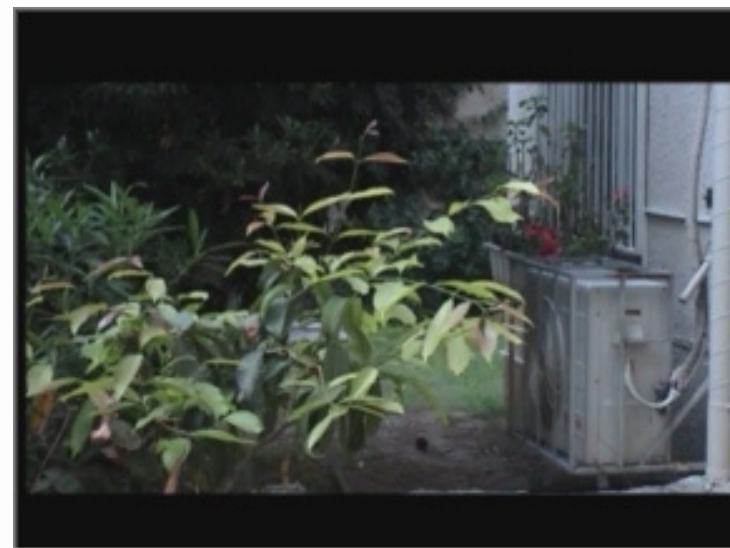
Durante dos semanas exploraremos el cine desde distintos lugares.

Nos preguntaremos:

- ¿Cómo construye significado una imagen?
- ¿Cómo afecta un espacio a una escena?
- ¿Qué ocurre cuando observamos antes de intervenir?
- ¿Cómo dirigimos actores sin imponer emociones?
- ¿Cómo construimos tensión desde el silencio?
- ¿Cómo puede una secuencia transmitir algo sin explicarlo?

Trabajaremos con imágenes, secuencias cinematográficas, ejercicios de observación y puesta en escena.

El objetivo será empezar a tomar decisiones.



LA MIRADA

Durante cuatro encuentros presenciales en MADRID construiremos las bases del laboratorio.
Hablaemos de narrativa visual, puesta en escena y dirección.

Pero también trabajaremos algo menos habitual:
la observación.

Los participantes recibirán una cámara analógica por parejas y realizarán ejercicios de fotografía en el espacio urbano.

SALDRÁN A LA CALLE.
OBSERVARÁN.
FOTOGRAFIARÁN.
Y UTILIZAREMOS ESAS IMÁGENES PARA REFLEXIONAR SOBRE LA CONSTRUCCIÓN DE UNA MIRADA PERSONAL.

Paralelamente analizaremos secuencias cinematográficas y estudiaremos cómo los directores construyen significado a través del encuadre, el espacio, la duración del plano y los actores.





DEL ANÁLISIS A LA CREACIÓN

La primera semana culminará con una sesión colectiva de trabajo.

A partir de las ideas surgidas durante el laboratorio construiremos una propuesta común.

Definiremos:

- personajes
- espacios
- situaciones
- relaciones

Y COMENZAREMOS EL DESARROLLO DE LA PIEZA CINEMATOGRAFICA QUE RODAREMOS JUNTOS.



SEMANA 1: LA MIRADA

A high-angle photograph of two young women sitting on green and white lounge chairs on a sandy beach. The woman on the left is wearing a brown patterned cardigan over a red top and black shorts, with her hair tied up. The woman on the right is wearing a tan button-down shirt over a black top and light blue shorts, holding a glass of white wine. The background is a vast, flat expanse of sand under bright sunlight.

SEMANA 2: DESARROLLO

Durante la segunda semana realizaremos **cuatro encuentros online** de unos 45 minutos.

Los estudiantes trabajan por su cuenta en conjunto y el objetivo será acompañar el proceso de escritura y preparación con tres reuniones para ver cómo avanzan y qué han de mejorar.

Trabajaremos sobre:

Estructura del guion e historia

Diálogos

Puesta en escena

Planificación

Cada participante deberá implicarse activamente en la construcción de la pieza.

Porque dirigir no comienza el día del rodaje.

Comienza mucho antes.



SEMANA 2: EL RODAJE

EL LABORATORIO CULMINARÁ CON UNA JORNADA COMPLETA DE RODAJE EN LA CIUDAD DE MADRID.

LOS PARTICIPANTES TRABAJARÁN EN PAREJAS.

Cada pareja asumirá la dirección de una secuencia.

Las diferentes secuencias formarán parte de una única pieza cinematográfica colectiva: UN CORTOMETRAJE.

Será una experiencia real de dirección.

CON ACTORES.

CON LOCALIZACIONES.

CON UN EQUIPO TÉCNICO PROFESIONAL DETRÁS DE CÁMARA.

Y con la responsabilidad de tomar decisiones bajo las condiciones de un rodaje.

RODAJE REAL

Para el desarrollo del proyecto contaremos con:

- Director de fotografía
- Sonidista
- Auxiliar de cámara
- Productor
- Actores profesionales

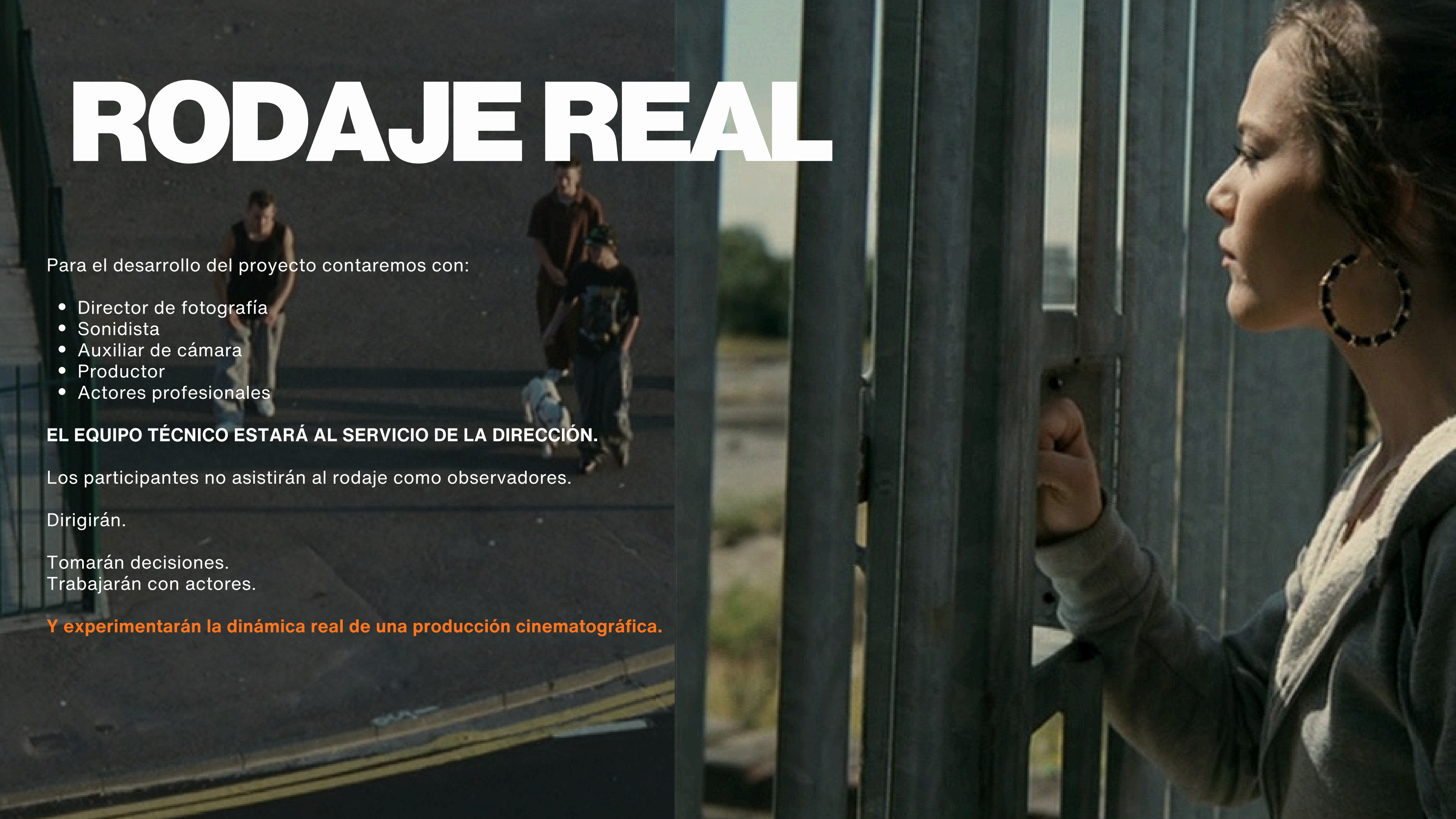
EL EQUIPO TÉCNICO ESTARÁ AL SERVICIO DE LA DIRECCIÓN.

Los participantes no asistirán al rodaje como observadores.

Dirigirán.

Tomarán decisiones.
Trabajarán con actores.

Y experimentarán la dinámica real de una producción cinematográfica.



FECHAS

7, 8, 9, 10 DE SEPTIEMBRE EN HORARIO DE 17:00 A 20:00 PRESENCIAL EN MADRID (CALLE PRADILLO - METRO CONCHA ESPINA - MADRID)

14,15,16,17 ONLINE EN HORARIO DE 19:15 A 20:00 (En total 4 sesiones de 45 minutos cada una)

RODAJE DE LA PIEZA EL SÁBADO DÍA 19 DE SEPTIEMBRE EN HORARIO DE 09:00 A 19:30

ENTREGA Y ANÁLISIS DE LA PIEZA UN DÍA POR DETERMINAR POR TODO EL GRUPO EN NO MÁS DE 10 DÍAS DESDE EL RODAJE.

¿PARA QUIÉN ES CATARSIS?

Para personas interesadas en el cine como forma de creación y observación.

Para quienes sienten curiosidad por las imágenes.

Para quienes desean dirigir.

Para quienes buscan una aproximación más personal y autoral al cine.

No es un curso centrado en la tecnología.

No es una formación orientada a publicidad o contenido digital.

Trabajaremos desde la atención.

DESDE LA OBSERVACIÓN.

DESDE LA CONSTRUCCIÓN DE UNA MIRADA PROPIA.





RESERVA TU PLAZA

PRECIO 780 EUROS.

PRIMERA EDICIÓN***

El valor real de una experiencia de estas características, con clases presenciales, acompañamiento online, actores profesionales, equipo técnico completo y jornada de rodaje, supera ampliamente los 1.200€ por participante.

Sin embargo, **al tratarse de la primera edición de Catarsis**, hemos decidido ofrecer un precio especial de lanzamiento de 780€ para los ocho participantes que formarán parte de esta promoción inaugural.

PARA RESERVAR LA PLAZA SE PIDE UN ABONO DE 180 €

LA PLAZA QUEDA CONFIRMADA UNA VEZ REALIZADO EL PAGO DE RESERVA.

IMPORTE RESTANTE: 600 €

(A ABONAR COMO MÁXIMO CINCO DÍAS ANTES DEL INICIO DEL LABORATORIO)

POLÍTICA DE CANCELACIÓN**

LA RESERVA DE PLAZA NO ES REEMBOLSABLE.

PARA HACER LA RESERVA O **CUALQUIER DUDA** ESCRÍBEME A
CATARSISFILMLAB@GMAIL.COM

Y TE ENVÍO TODO LO NECESARIO PARA COMPLETAR LA RESERVA.

CATARSIS

PARA CONTACTAR EN:
CATARSISFILMLAB@GMAIL.COM
WWW.CATARSISFILM.COM

LABORATORIO DE DIRECCIÓN
#MIRADAPROPIA