

VNIVERSITAT (ò ò)
E VALÈNCIA (ò ò)

Fundació General

Àrea d'Activitats Musicals

CURS POLIRÍTMIA IV

INFORMACIÓ I MATRÍCULA:

Fundació General de la Universitat de València

Àrea d'Activitats Musicals

Telèfon 96 398 31 96

<http://www.uv.es/aam/> - PAM@uv.es

CURS POLIRÍTMIA IV

20 hores

- **Professors:** Eléonore Fourniau, Xisco Feijóo, Teresa Segarra i Mariàngels Marquello.
- **Dates:** del 6 al 9 de juliol de 2021.
- **Durada:** vint hores lectives de caràcter presencial.
- **Nombre d'alumnes:** màxim deu per especialitat.
- **Requisits:** s'adreça preferentment a professorat i estudiantat de música i a músics en actiu amb experiència en música tradicional. Els alumnes han d'assistir a cada sessió completa (les conferències del dia 6 de juliol i el taller de la seua modalitat del 7 fins al 9 de juliol) i signar tots els fulls de control d'assistència que es presenten al llarg del curs fins a completar un mínim del 80% de les hores lectives.
- **Certificació:** l'alumnat que complisca el requisit de l'assistència rebrà una certificació d'aprofitament del curs signada per la vicerectora de Cultura de la Universitat de València.

JORNADA INAUGURAL (per a tots els grups)

Data: 6 de juliol, de 9 a 14 hores.

Lloc: Auditori Joan Plaça de la Universitat de València (Jardí Botànic).

Horari

09:00 Acreditacions

09:15 Obertura de la formació

Conferències:

09:30 Conferència inaugural: Sharqi. Estructures de repetició i velocitat com ornamentació de la composició coreogràfica, a càrrec de Joan Bernat Pineda (Bechuan)

10:20 Ponència: *El cant d'estil des de la perspectiva d'una soprano de música antiga*, a càrrec d'Èlia Casanova

11:10 Performance de dansa, a càrrec de Joan Bernat Pineda (Bechuan)

Co-produït per Bechuan Atelier, amb la col·laboració del Conseil International de la Danse UNESCO i les Regidories de Cultura de l'Ajuntament d'Alzira i Dénia

Projecció audiovisual i taula rodona:

12:00 Projecció documental "Bomba Carraixet", dirigit per Helena Sánchez

13:00 Taula Rodona al voltant de la pel·lícula. Participaran Helena Sánchez, Tremedal Ortiz, Vanessa Giner i Pau Benavent.

Tallers teoricopràctics

Dates: de dimecres 7 fins a divendres 9 de juliol.

Horari: de 10 a 14 hores.

L'alumnat ha d'elegir un dels tres tallers següents:

Taller 1. Músiques i cants d'Anatòlia, a càrrec d'Eléonore Fourniau.

Lloc: Auditori Joan Plaça del Jardí Botànic de la Universitat de València (Carrer de Quart, 80, 46008 València)

Durant aquest taller de 12 hores, i a través d'un repertori variat, Eléonore Fourniau abordarà els modes, les tècniques vocals i instrumentals, així com els ritmes específics de la música d'Anatòlia (turca i kurda). El taller està obert a cantants i instruments sense trasts.

La metodologia d'aquest taller consistirà en:

- treballar la tècnica i l'escalfament corporal i vocal.
- estudiar i tocar repertori kurd i turc.
- fer exercicis específics i metòdics per a practicar l'ornamentació segons els estils regionals.
- escoltar i reproduir les maneres (makams), els quarts de to, etc...
- treballar els diferents "grooves" ritmics.

Taller 2. El ball solt en la tradició gallega, a càrrec de Xisco Feijóo.

Lloc: Societat Coral El Micalet - Aula gran de ballet (Carrer de Guillem de Castro, 73, 46008 València)

En el taller apropiem el ball solt gallec als i a les participants, i no es requereix preparació dancística prèvia, ja que els continguts estan adaptats a tots els nivells i públics.

Els ítems que treballarem es resumeixen en els següents punts:

- Estudiar i practicar el sistema general del ball popular gallec.
- Distingir les famílies de passos binaris i de passos ternaris.
- Organitzar el ball: parts de la dansa, passos, voltes i adaptació amb la música.
- Treballar aspectes subjectius sobre la dansa, com l'ús de braços, la lectura del cos, la disposició de cada ballador/a i la intuïció coreogràfica.
- Practicar les variants de Muiñeira i de Jota.

Taller 3. Fer versos i cantar en el nostre estil: albaes i cant valencià d'estil amb perspectiva feminista, a càrrec de Teresa Segarra i Mariàngels Marqueño.

Lloc: Auditori IES Lluís Vives de València Carrer de Sant Pau, 4, 46002 València

El propòsit d'aquest taller és donar a conèixer de forma senzilla i participativa la nostra manera de fer versos i el cant valencià d'estil, respectant la tradició, però amb aires renovadors.

Volem aportar la nostra experiència de creació, docència i participació en aquestes dues disciplines que vénen de la més pura transmissió oral.

El Festival de Polirítmia ens sembla el marc idoni per a potenciar el coneixement del cant valencià d'estil i la seua divulgació en tots els nivells de l'ensenyament, tant en el vessant de la creació de lletres per a ser convertides en versos, com en el de la pràctica de les melodies del cant pla de les albaes i les valencianes.

Els objectius que abordarem en aquest taller són:

- Aprendre què són les albaes i les valencianes, i les seues arrels.
- Comprovar i demostrar la utilitat i l'actualitat del cant valencià improvisat.
- Conèixer, interioritzar i reproduir la melodia del cant de les albaes, així com interioritzar i reproduir la melodia dels diferents estils de les valencianes.
- Valorar la importància del vers improvisat i totes les possibilitats de lliure expressió que ens ofereix.
- Explicar què són les quintilles i la tècnica per a construir-les.
- Crear col·lectivament quintilles per a cantar albaes i valencianes i cantar-les junts.

Preu de matrícula

Estudiantat de la UV, estudiantat de conservatoris (d'ensenyaments de música de grau professional o superior) i membres del col·lectiu Alumnni de la UV: 35 €.

Públic en general: 45 €.

ELÉONORE FOURNIAU

Nascuda en 1987, va passar una part de la seua adolescència a Uzbekistan. Amb formació en piano clàssic, va descobrir la viola de roda als 20 anys. Després d'estudiar rus i història a l'École Normale Supérieure de Lió, en 2010 es va traslladar a Istanbul, on va romandre sis anys.

Inspirada en la diversitat cultural de Turquia, s'ha dedicat a l'estudi de les músiques populars turques, la veu i el saz, en el Conservatori Estatal d'Istanbul i en l'escola de saz d'Erdal Erzincan, amb diferents mestres i fent molts viatges arreu del país.

Reconeguda internacionalment per la qualitat de la seua interpretació de la música kurda, ha actuat amb el seu saz i la seua viola de roda a Europa (França, Turquia, Alemanya, Suïssa, Bèlgica, Suècia, Espanya, Finlàndia) i a la resta del món (Índia, Marroc, Canadà, Austràlia, Kirguizistan). Des de 2014 ha organitzat nombrosos tallers sobre aquests repertoris musicals.

És membre fundador de diversos conjunts (Oksit, Esmen, grups femenins Telli Turnalar i Samaïa, Trio Sylvain Barou, Efrén López). Ha col·laborat amb diferents artistes com Mercan Erzincan, Mikail Aslan, Birol Topaloğlu, Keyvan Chemirani, Kamaan Ensemble, Ersoj Kasimov, Istan Trio, etc.

XISCO FEIJÓO

Cantant, percussionista tradicional, ballador, coreògraf, presentador de televisió, mestre de l'Escola Municipal de Música Tradicional i Folk de Vigo (ETRAD) i coordinador de la secció de cant

de l'OFG SonDeSeu, així com recuperador de la tradició oral gallega per tota la seua geografia durant trenta anys.

Mestre de cant de l'ETRAD des de 1998. Director de la secció de cant de l'OFG SonDeSeu des de 2001 i coreògraf d'aquesta entitat. Fundador i director general del grup per a la recuperació de balls, músiques i cantars tradicionals O Fiadeiro des de l'any 1996 fins al 2012. Director General de l'ACF A Buxaina entre els anys 2009 i 2016, amb qui va dirigir l'espectacle *Homenaxe ao gaiteiro* en diverses ocasions. Vocalista del gaiter Xosé Manuel Budiño entre els anys 2008 i 2014, amb qui va compartir escena en diversos festivals de tres continents. Presentador de la Secció de Músiques i Balls Tradicionals del programa de la CRTVG O Luar entre els anys 1998 i 2004. Membre del jurat del concurs Vai de Baile, del programa de la CRTVG O Luar en les temporades 2013-2014, 2016-2017 i 2017-2018. Mestre de dansa i cant en els cursos d'estiu organitzats pel músic Alasdair Fraser (*L'últim mohicà*, *Pirates del Carib*) a Califòrnia, en els anys 2014, 2015, 2019, i a l'Illa de Sky, 2018. Enregistrament de discos de grups com Trisquel, Ajrú de Mercedes Peón, Quempallou, Lizgairo, O Fiadeiro, Berrogüetto i Rodrigo Romaní, Kepa Junquera, Pepe Vaamonde Grupo, Xosé Manuel Budiño, SonDeSeu etc.

TERESA SEGARRA

Als 14 anys, gràcies a uns discos que em va prestar un amic, vaig començar a apassionar-me pel cant tradicional. No va ser fins als 16 anys quan amb uns companys vaig fundar a Paterna el grup Xafarnat. Des d'aleshores són innombrables les actuacions en grups de danses i les guitarraes i nits d'albaes que he fet per tot el nostre país i per altres territoris, com Catalunya, Bèlgica, Regne Unit, França, Itàlia i Portugal.

He format part del grups següents: Xafarnat, la Beniterrània, El Grupo del Camp de Morvedre, Meliana, Cardaors, El Grupo de Danzas de Quart de Poblet, El Poblet de Godella, Cantares Viejos de Requena, Grupo de Restauración Folklorica de València... Actualment forme part d'El Arrabal de Villareal, Al Aire, La Cuadrilla del Molino i Pariendo Versos entre Mujeres.

Quant a discografia, he col·laborat en l'enregistrament dels volums 4 i 5 de Cantares Viejos, *Antología del canto de estilo*, *Cuarto creciente*, *Sonadores de la Vigía*, *Sentimientos*, *Al norte lo Baix Maestrat*, *Meciendo*, *De todo coro*, *Alrededor del Espadán*, *Primavera*.

Des de fa dèsset anys impartisc classes de cant en diverses poblacions com Alaquàs, Torrent, Paterna, Castelló i Lliria.

MARIÀNGELS MARQUEÑO

Vaig nàixer a Albacete el 25 de maig de 1966, en una família humil i analfabeta, però molt ben connectada d'arrel amb la cultura popular. En setembre de 1987 vaig fer una migració cultural a la ciutat de València per fer real tota l'esperança d'una vida millor a través de la universitat pública.

Deixant-me portar per la vida, en octubre de 2010 vaig començar a rebre classes de cant a l'Escola Gatzara, de Paterna, de la mestra Teresa Segarra. Allí se'm va despertar el gust pel vers i poc després vaig tenir l'honor de formar part del Rincón del Verso, amb Josemi Sánchez, on vaig practicar i interioritzar els mecanismes de l'art de fer versos.

Tan a pit em vaig prendre la tasca de fer versos que en octubre de 2019 vaig publicar *Pariendo versos. Colección de quintillas para ser cantadas*, llibre amb el qual he intentat, d'una banda, fer una aportació de material per a les classes de cant d'estil valencià de les diverses escoles que hi

ha arreu del País Valencià, i, d'altra, divulgar missatges crítics i renovadors amb una visió femenina i feminista.

Les múltiples presentacions del llibre han donat com a fruit el projecte cultural *Pariendo versos entre mujeres*, que ha tingut una magnífica acollida.

Recentment he tingut l'honor de participar en el projecte de la Conselleria d'Educació Rapsodes 2021, amb el taller *Te lo decimos con una albá*, amb Jacint Hernández i María Amparo Hurtado.

“De la Sierra de Alcaraz a Paterna, de los yayos a la nieta y de los hijos a la madre, la palabra hecha verso y cantada desde las tripas siempre ha formado parte de mi vida como un hilo conector de la tierra más allá de las fronteras e incluso de las lenguas”, (*Pariendo versos*, octubre de 2019, autoedició).

Ha arribat el moment de compartir el meu coneixement sobre els *misteris del vers* amb tots vosaltres d'una manera dinàmica i participativa. Espere que us siga útil i que us agrade. Salut!!

VNIVERSITAT (ò ò)
E VALÈNCIA

Fundació General
Àrea d'Activitats Musicals

CURSO POLIRÍTMIA IV

INFORMACIÓN I MATRÍCULA:

Fundació General de la Universitat de València

Àrea d'Activitats Musicals

Telèfon 96 398 31 96

<http://www.uv.es/aam/>- pam@uv.es

CURSO POLIRITMIA IV

20 horas

- **Profesorado:** Eléonore Fourniau, Xisco Feijóo, Teresa Segarra y Mariàngels Marqueño
- **Fechas:** del 6 al 9 de julio de 2021
- **Duración:** 20 horas lectivas de carácter presencial
- **Número de alumnos:** máximo 10 por especialidad
- **Requisitos:** Se dirige preferentemente a profesorado y estudiantado de música, y músicos en activo con experiencia en música tradicional. El alumnado ha de asistir a cada sesión completa (la jornada de conferencias del día 6 de julio y el taller de su modalidad del 7 hasta el 9 de julio) y firmar en todas las hojas de control de asistencia que se presenten a lo largo del curso hasta completar un mínimo del 80% de asistencia.
- **Certificación:** El alumnado que cumpla con el requisito de asistencia recibirá una certificación de aprovechamiento del curso firmada por la vicerrectora de Cultura de la Universitat de València.

JORNADA inaugural (común para todos los grupos).

Fecha: martes 6 de julio de 9 a 14 horas

Lugar: Auditorio Joan Plaça de la Universitat de València (Jardín Botánico)

Horario:

09:00 Acreditaciones

9:15 Apertura de la formación

Conferencias:

09:30 Conferencia inaugural: Sharqi. Estructuras de repetición y velocidad como ornamentación de la composición coreográfica, a cargo de Joan Bernat Pineda (Bechuan)

10:20 Ponencia: *El cant d'estil desde la perspectiva de una soprano de música antigua*, a cargo de Èlia Casanova

11:10 Performance de danza, a cargo de Joan Bernat Pineda

Co-producido por Bechuan Atelier, con la colaboración del Conseil International de la Danse UNESCO y las Concejalías de Cultura del Ayuntamiento de Alzira y Dénia

Proyección audiovisual y mesa redonda

12:00 Proyección documental "Bomba Carraixet", dirigido por Helena Sànchez

13:00 Mesa Redonda alrededor de la película. Participan: Helena Sànchez, Tremedal Ortiz, Vanessa Giner i Pau Benavent

Talleres teórico-prácticos

Fechas: del miércoles 7 al viernes 9 de julio

Horario: de 10 a 14 horas

El alumnado ha de seleccionar uno de los 3 siguientes talleres:

Taller 1: Músicas y cantos de Anatolia, a cargo de Eléonore Fourniau:

Lugar: Auditorio Joan Plaça del Jardín Botánico de la Universitat de València (Calle de Quart, 80, 46008 Valencia)

En este taller de 12 horas, y a través de un repertorio variado, Eléonore Fourniau abordará los modos, las técnicas vocales e instrumentales, así como los ritmos específicos de la música de Anatolia (turca y kurda). El taller está abierto a cantantes e instrumentos sin trastes.

La metodología de este taller consistirá en:

- trabajar la técnica y el calentamiento corporal y vocal.
- estudiar y tocar repertorio kurdo y turco.
- hacer ejercicios específicos y metódicos para practicar la ornamentación según los estilos regionales.
- escuchar y reproducir los modos (makams), los cuartos de tono, etc...
- trabajar los diferentes "grooves" rítmicos.

Taller 2: El baile suelto en la tradición gallega, a cargo de Xisco Feijóo:

Lugar: Societat Coral El Micalet - Aula grande de ballet (Calle de Guillem de Castro, 73, 46008 Valencia)

En el taller acercaremos de manera amena el baile suelto gallego a los y las participantes, y no se requiere preparación dancística previa, ya que los contenidos están adaptados a todos los niveles y públicos.

Los ítems que trabajaremos se resumen en los siguientes puntos:

- Estudiar y practicar el sistema general del baile popular gallego.
- Distinguir las familias de pasos binarios y de pasos ternarios.
- Organizar el baile: partes de la danza, pasos, vueltas y adaptación con la música.
- Trabajar aspectos subjetivos sobre la danza, como el uso de brazos y braceos, la lectura del cuerpo, la disposición de cada bailarador/a y la intuición coreográfica.
- Practicar las variantes de Muiñeira y de Jota.

Taller 3: Versando y cantando a nuestro estilo: *albaes y cant valencià d'estil* con perspectiva feminista, a cargo de Teresa Segarra y Mariàngels Marqueño:

Lugar: Auditorio IES Lluís Vives de Valencia (Calle de Sant Pau, 4, 46002 Valencia)

El propósito de este taller es dar a conocer, de forma sencilla y participativa, nuestra manera de versar y de cantar *d'estil*, respetando la tradición, pero con aires renovadores.

Queremos aportar nuestra experiencia de creación, docencia y participación en estas dos disciplinas que vienen de la más pura transmisión oral.

El Festival Polirítmia nos parece el marco idóneo para potenciar el conocimiento del *cant valencià d'estil* y su divulgación a todos los niveles de la enseñanza, tanto en la vertiente de creación de letras para ser versadas como en la práctica de las melodías del canto plano de las albas y las valencianas.

Los objetivos que abordaremos en este taller son:

- Aprender qué son las albas y las valencianas, y sus raíces.
- Comprobar y demostrar la utilidad y la actualidad del canto valenciano improvisado.
- Conocer, interiorizar y reproducir la melodía del canto de las albas, así como interiorizar y reproducir la melodía de los distintos estilos de las valencianas.
- Valorar la importancia del verso improvisado y todas las posibilidades de libre expresión que nos ofrece.
- Explicar qué son las quintillas y la técnica para construirlas.
- Crear colectivamente quintillas para cantar albas y valencianas y cantarlas juntos.

Precio de matrícula:

Estudiantado de la UV, estudiantado de conservatorios (de enseñanzas de música de grado profesional o superior) y miembros del colectivo Alumni UV: 35 €.

Público en general: 45 €.

ELÉONORE FOURNIAU

Nacida en el 1987, Eléonore Fourniau pasó una parte de su adolescencia en Uzbekistán. Formada en piano clásico, descubrió la zanfona a los 20 años. Después de estudiar ruso e historia en la École Normale Supérieure de Lyon, se trasladó a Estambul en el 2010, donde permaneció durante seis años. Inspirada en la diversidad cultural de Turquía, se ha dedicado al estudio de las músicas populares turcas, la voz y el saz en el Conservatorio Estatal de Estambul, en la escuela de saz de Erdal Erzincan, con diferentes maestros y durante muchos viajes alrededor de todo el país.

Reconocida internacionalmente por la calidad de su interpretación de la música kurda, ha actuado, acompañada de su saz y su zanfona a través de Europa (Francia, Turquía, Alemania, Suiza, Bélgica, Suecia, España, Finlandia) y por todo el mundo (India, Marruecos, Canadá, Australia, Kirguistán). Desde el 2014, ha organizado numerosos

talleres sobre estos repertorios musicales.

Miembro fundador de varios conjuntos (Oksit, Esmán, grupos femeninos Telli Turnalar y Samaia, trío Sylvain Barou, Efrén Lopez) también ha colaborado con diferentes artistas como Mercan Erzinçan, Mikail Aslan, Birol Topaloğlu, Keyvan Chemirani, Kamaan ensemble, Ersoj Kasimov, Istan trío, etc.

XISCO FEIJÓO

Cantante, percusionista tradicional, bailarín, coreógrafo, presentador de televisión, maestro del ETRAD y coordinador de la sección de canto del OFG SonDeSeu, así como recuperador de la tradición oral gallega a lo largo de toda su geografía y durante treinta años.

Maestro de Canto en el ETRAD (Escuela Municipal de Música Tradicional y Folk de VIGO) desde 1998.

Director de la sección de Canto del OFG SonDeSeu desde 2001 y coreógrafo de esta entidad.

Fundador y director general del "Grupo para la recuperación de bailes, músicas y cantares tradicionales "O Fiadeiro" desde el año 1996 hasta el 2012.

Director General del A.C.F. "A Buxaina" entre los años 2009 y 2016 con quién dirigió el espectáculo "Homenaxe ao Gaitero" en varias ocasiones.

Vocalista del gaitero Xosé Manuel Budiño entre los años 2008 y 2014 con quién compartió escena en varios festivales de tres continentes.

Presentador de la Sección de Músicas y Bailes Tradicionales del programa de la CRTVG `O Luar´ entre los años 1998 y 2004.

Jurado del concurso "Vai de Baile" del programa de la *CRTVG `Luar´ en las temporadas 2013/14, 2016/17 y 2017/18.

Maestro de danza y canto en los cursos de verano organizados por el músico Alasdair Fraser ("El Último Mohicano", "Piratas del Caribe") en California en los años 2014, 2015, 2019 y en la Isla de Sky 2018.

Grabación en discos de grupos como Trisquel, Ajrú de Mercedes Peón, Quempallou, Lizgairo, O Fiadeiro, Berrogüetto y Rodrigo Romaní, entre otros; Kepa Junquera, Pepe Vaamonde Grupo, Xosé Manuel Budiño, SonDeSeu etc.

TERESA SEGARRA

A los 14 años, y gracias a unos discos que me prestó un amigo, empecé a apasionarme por el canto tradicional. No fue hasta los 16 que junto a unos compañeros en Paterna fundé el grupo Xafarnat.

Desde entonces son innumerables las actuaciones en grupos de danzas y las guitarradas y noches de albas que he hecho a lo largo y ancho de nuestro país, y en otros territorios como Cataluña, Bélgica, Reino Unido, Francia, Italia y Portugal.

He formado parte de los grupos siguientes: Xafarnat, la Beniterrània, El Grupo del Camp del Morvedre, Meliana, Cardaors, El Grupo de Danzas de Quart de Poblet, El Poblet de Godella, Cantates Viejos de Requena, Grupo de Restauración Folclórica de València....

Actualmente formo parte de: El Arrabal de Vilarreal, Al aire , la Cuadrilla del Molino y Pariendo Versos entre mujeres.

En cuanto a la discografía, he colaborado en la grabación de Volumen 4 y 5 de Cantares

Viejos, Antología del Canto de Estilo, Cuarto creciente , Sonadores de la Vigía, Sentimientos, Al Norte lo Baix Maestrat, Meciendo, De todo coro, Alrededor del Espadà, Primavera.

Desde hace 17 años imparto clases de canto en varias poblaciones como Alaquàs, Torrent, Paterna, Castelló y Lliria.

MARIÀNGELS MARQUEÑO

Nací en Albacete el 25 de mayo de 1966, en una familia humilde y analfabeta, pero muy conectada de raíz con la cultura popular. En Septiembre de 1987 hice una migración cultural a la ciudad de Valencia para hacer real toda la esperanza de una vida mejor a través de la Universidad pública.

Dejándome llevar por la vida, en octubre de 2010 empecé a recibir clases de canto en la Escuela Algazara de Paterna por la maestra Teresa Segarra. Allí se despertó el gusanillo del verso y poco después tuve el honor de formar parte del Rincón del Verso de la mano de Josemi Sánchez donde practiqué e interioricé los mecanismos del arte del buen versar.

Tan a pecho me cogí mi tarea como versadora que en octubre de 2019 publiqué "Pariendo Versos. Colección de quintillas para ser cantadas", un libro con el cual he intentado, por un lado, hacer una aportación de material para las clases de canto de estilo valenciano de las varias escuelas que hay en todo el País Valenciano, y de otra, divulgar mensajes críticos y renovadores, con una visión femenina y feminista.

Las múltiples presentaciones del libro han dado por fruto el proyecto cultural "Pariendo versos entre mujeres" que ha tenido una magnífica acogida.

Recientemente he tenido el honor de participar en el Proyecto de la Conserjería de Educación Rapsodes 2021 con el taller "Te lo decimos con una albà" junto a Jacinto Hernández y Maria Amparo Hurtado.

"De la Sierra de Alcaraz en Paterna, de los yayos a la nieta y de los hijos a la madre, la palabra hecha verso y cantada desde las tripas siempre ha formado parte de mi vida como un hilo conector de la tierra más allá de las fronteras e incluso de las lenguas." (Pariendo Versos, autoedición, octubre 2019)

Ha llegado el momento de compartir mi conocimiento de los "misterios del verso" con todas vosotros de una manera dinámica y participativa. Espero que os sea útil y que os guste. Salud!!