



Solomiren S.L.
Av. Menéndez Pelayo 44, BC
28007 Madrid SPAIN

instrucciones@solomiren.com
solomiren@solomiren.com

www.solomiren.com/instrucciones
www.solomiren.com/instrucciones_teaser

tfn cell (0034) 656 452 62



INSTRUCCIONES PARA UNA NUEVA VIDA /
INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE

Una película escrita por /
A film written by Hector Caño y Jordal le fou

Dirigida por /
Directed by Jordal le fou

CALIFICADA PARA TODOS LOS PÚBLICOS / APPROPRIATE FOR ALL VIEWING AUDIENCES

XIII Festival de Cine Latinoamericano de Trieste, Italia, nov. 2008
I Festival de Cine de Tarapacá, Chile, marzo 2009
VII Festival de Cine Pobre, Cuba, abril 2009
XVI Festival Internacional de Cine y Video Cinesul, Río de Janeiro, Brasil, jun 2009
XVIII Festival de Cine de Madrid - PNR, sept 2009
VII Festival Latino de Cine y Video de Buenos Aires, Argentina, sept 2009
Festival Cinematográfico Internacional El Ojo Cojo, oct 2009
Festival de Cine Otro, Valparaiso, enero 2010
VIII Festival Internacional de Cine Digital, Chile, abril 2010

SINÓPSIS SYNOPSIS

Seymour, un doblador de películas pornográficas, a punto de jubilarse, decide marcharse a una granja para empezar una nueva vida. Al hacerlo, publica un anuncio en el periódico, solicitando voluntarios para trabajar en la granja, a la pregunta de "¿Quieres cambiar de vida?".

Tanto Antón como Marta, un limpiacristales y una teleoperadora, encuentran en estas líneas, algo con lo que se sienten identificados y deciden poner fin a su período en la ciudad, emprendiendo un viaje hasta la granja, lugar donde los tres coinciden y se ven obligados a enfrentarse a sus propios miedos y a los de los demás.

Seymour, an about-to-retire porn movies dubbing specialist, decides to set out to a farm to start a new life. In doing so, he publishes an ad in the newspaper requesting volunteers to work in the farm, posing the question "Do you wanna change your life?"

Both Antón and Marta, a window cleaner and a teleoperator respectively, identified with the message and decided to give an end to their city life. They took a trip to the farm, where the three of them meet up and are forced to face their own fears and those of the others.

CONCEPTO CONCEPT

Instrucciones para una Nueva Vida es un bitopic que se compone de dos partes claramente diferenciadas:

Por un lado, la vida en la ciudad, el tráfico, la velocidad de vértigo, el estrés, la ansiedad, la soledad,...

Si no nos gusta la vida que llevamos, ¿Por qué no cambiarla?

Por otro lado, la vida en el campo, el entorno natural donde uno no tiene más remedio que ser lo que es, donde las cosas siguen otro ritmo, donde lo más básico sale a la luz y descubrimos aquellas cosas que la vida moderna está empezando a olvidar.

Instrucciones para una nueva vida is a biopic consisting of two clearly differentiated sides.
On the one hand, city life, traffic, vertigo speed, stress, anxiety, loneliness,...

If we don't like the life we lead, why not change it?

On the other hand, country life, a natural surrounding where you have no choice other than being what you actually are, where things move at a different pace, where the most basic things come to light and you rediscover those little things that modern life is beginning to forget.

MEMORIA MEMORY

Instrucciones para una Nueva Vida es el primer largometraje como director de Jordal Le fou, así como el film debut de la productora SOLOMIREN.

Se trata de un proyecto independiente realizado por gente joven que no supera la barrera de los treinta y con la colaboración de actores de cine y teatro consagrados como Fernanda Mistral y Francisco Vidal entre otros.

La película se planteó desde el principio como un largometraje independiente dentro de los independientes; realizado en vídeo digital miniDV de bajo coste y aprovechando al máximo los medios disponibles con un rodaje pseudodocumental en exteriores reales, así como con un uso indiscutible de las más modernas técnicas digitales y del mundo de la animación, que permitieron llevar a cabo puestas en escena demasiado caras o de discutido rodaje en vivo.

El proyecto nació con el planteamiento de rodar una película barata, fácil de producir y recuperando prioridades de la Nouvelle Vague tales como el empleo de luz natural y decorados reales, el cámara en mano, así como la improvisación de secuencias propia del cine de Cassavetes. El objetivo de *Instrucciones* ha sido dar consistencia a unos personajes sólidos dentro de un marco sencillo donde pudiera creerse la historia.

La película es una mezcla de géneros, coexistiendo la crítica generacional y la tragicomedia urbana en la primera parte, con el realismo mágico de la segunda parte, pero, por encima de todo, **es una película de personajes que sitúa en un mismo plano a dos generaciones, una joven y una veterana dentro de unos mismos ideales, la búsqueda de una vida mejor.**

Instrucciones para una Nueva Vida is the first motion picture directed by Jordal Le Fou, and the debut film for SOLOMIREN production company.

It is an independent project undertaken by young people under thirty with the cooperation of well-known movie and theater actors such as Fernanda Mistral and Francisco Vidal, among others.

The movie was always considered an independent motion picture within the independent films industry. It was filmed in a low-cost miniDV digital video format, trying to make the best possible use of available means and shot in a pseudo-documentary way in real outdoor locations.

In doing the film, we made an unquestionable use of cutting-edge digital techniques and of the animation world, which enabled very expensive *mise en scène* or a controversial live shooting.

The project came about as a proposal to shoot an inexpensive, easy-to-produce movie focused on recovering the priorities of the Nouvelle Vague, such as using natural light and real settings, a hand-held camera and the improvisation of sequences which is inherent to Cassavetes films. The purpose of *Instrucciones* has been to materialize strong characters within a simple framework to tell a truthful story.

The movie is a blend of genres, where generational critique and urban tragicomedy coexist in the first part, and magical realism appears in the second part, but above all, **this is a movie about characters, which shows two generations at the same level, a young and an old with the same ideals: the quest for a better life.**

ENTREVISTA CON EL DIRECTOR

¿De dónde viene la idea de la película?

La idea de la película viene del hecho de que **todos hemos pensado en algún momento, de manera egoísta o simplemente ilusoria, cambiar la vida que llevamos**. Pero, si realmente decidiéramos hacerlo, bastaría con elaborar una lista con todo lo que quisiéramos cambiar, algo así como la lista de cosas que redacta la protagonista de "Mi vida sin mí" en el film de Isabel Coixet. La idea de un personaje desesperado que seguía unas instrucciones me parecieron una idea muy interesante y, cuando se lo comenté a Hector, el coguionista, me animó a que escribiéramos juntos la película.

Has trabajado principalmente en animación y postproducción. ¿Cómo ha influido esto en la realización de la película?

De manera decisiva, ya que **el empleo de la tecnología digital nos ha permitido reducir costes, a la hora de rodar planos imposibles, como el de las Torres Kio**, así como para "redecorar" la película en el aspecto visual y que el resultado de las imágenes esté a la altura de las salas de proyección. En cuanto a la animación, ha sido útil a la hora de crear una estética de "realismo mágico" en algunos momentos. Desde el primer momento confié en las posibilidades del video de bajo coste como una herramienta que iba a permitirnos mucha libertad.

¿Cómo ha sido la experiencia de rodar tu primera película?

Muy completa, ya que, a pesar de la falta de presupuesto, **nos hemos tenido que enfrentar a los mismos problemas que tiene cualquier producción "standard"**. El aprendizaje ha sido a todos los niveles ya que había que llenar todas las lagunas en las que fallaba algo, por lo que, al final, todos hemos hecho de todo en la película sin que el trabajo de cada uno se redujera a una especialidad concreta. Es algo de lo que estoy muy satisfecho porque ha sido todo un viaje de exploración creativa.

¿Cómo ha sido la experiencia con actores tan veteranos como Francisco Vidal o Fernanda Mistral?

Muy positiva, ya que han **hecho que subiéramos el nivel de la película y nuestras expectativas**. En general todos estábamos bastante verdes en este asunto, por juventud y falta de experiencia, y tener a nuestro lado a actores con tanta carrera detrás ha sido como hacer un curso acelerado. Creo que, además, la película habla de los conflictos generacionales y, en cierta medida, el equipo era bastante joven, con lo que, en parte, hay un reflejo entre lo que ocurre entre los protagonistas que se reflejaba en nosotros. En todo momento nos hemos sentido a gusto y creo que lo profesional y lo personal han ido por el mismo camino.

¿Qué puedes decirnos acerca de la música de "Instrucciones"?

Estamos muy satisfechos con los resultados. Creo que **es una banda sonora muy completa que refuerza y da mucha personalidad a la película**. Desde el principio sabíamos que la música iba a ser muy importante, por el tipo de personajes que construimos y, además, estaba la idea de crear el contraste entre el campo y la ciudad en todo momento. Al final, Luis, junto a Watchtv han reunido una serie de piezas que encajan a la perfección con lo que queríamos. Lo más interesante es que toda la música está justificada de una u otra manera dentro del guión del film y que no hay nada gratuito. Personalmente estoy encantado del tango, compuesto por Luis y grabado por nosotros mismos en un estudio, junto al resto de la música original. Para mí el tango simboliza el espíritu romántico de la película y las cosas en las que queremos creer.

(mas información, entrevista en www.solomiren.com/instrucciones sección *notas de dirección*)

INTERVIEW WITH THE DIRECTOR:

Where did the idea of the movie come from?

All of us have thought of changing our lives at some time or another. The reason for not doing so was the driving force that led us to make the movie. This is a movie about people who, frankly and openly, make the decision to change their lives. We wanted to tell the story about the moment when they make that decision and simply show that they do it and how they start a new life after that. Somewhat showing that when you think about something, you must go for it, which was really our perspective when approaching the movie: we just wanted to make a movie and we made it.

What was the reason for shooting it in video format?

Obviously, to minimize costs, because we didn't get any financial support and in this way we could record any extra material we wanted. The movie especially focuses on the period elapsed in the farm, as well as on the way the characters spent their time there and their life together. To do so, we improvised lots of sequences, most of which have not survived the final set-up, but were certainly a lot of fun to shoot.

Did you rehearse much with the actors?

Actually, there weren't many rehearsals with the text, but we did spend long hours talking about the characters' feelings, having "coffees" and talking about their actions. We wanted to have a clear understanding of how we should react in every sequence. We wanted the movie to "feel" real and comprehensible at the same time. I guess we shaped pretty colorful characters, but who are perfectly understood in the end.

How was the characterization work?

The funniest part was before shooting. It all started with costumes. We decided that Marta would give way to her transformation mainly through the clothes she wears. In the case of Anton, we also wanted to mark the difference between city and country clothes and to give him a sexy and villager look at the same time. And with all those hats, we imposed the somewhat auto-parody stamp from Westerns. As for Seymour, the transformation was totally given by Paco when he put on the hat and unbuttoned his shirt. They may seem very subtle details but they contribute to making the scene real.

How were the work teams organized?

We created a number of work groups or blocks, and took turns according to our free time, since most of us were working or studying at the same time. The most important thing in a production like this one is to make people feel comfortable and also to make them feel that their work is worth the effort. That's why everyone contributed with small ideas that eventually help improve the movie. The camera team was made up of the photo director, two operators and me, quite an original mixture we had to find a balance for. Direct sound was achieved by using a single projector microphone, which greatly restricted our movements, and the art direction was more than once decided in record time according to the elements at hand. The locations at July's house and at the farm were the ones we gave deeper thought to and also devoted more time to. The rest was all about coming across a natural setting and adjusting our scenes to its natural space and light. I made a lot of decisions considering the possibilities offered by digital touch-up and I started shooting some scenes in a totally suicidal way, such as the scene at the station or the train trip. I was interested in telling the story beyond budget restrictions and so I chose a cartoon/fable look for the movie rather than a realistic style.

What would you say the movie is influenced by?

Well, it is a very bizarre movie that recycles all the types of movies styles it is nurtured by, but our starting point was mainly the documentary and the American Independent cinema. Héctor, the co-scriptwriter and I, wanted to make a really inexpensive movie consisting exclusively of

dialogs. I wanted to shoot it without camera movements, only with shots and reverse angle shots, like our all time classic movies. In the end, freshness is evident in the images since I was trying to get a shot with no tricks, a simple shot where the action takes place in a credible way. I still don't know exactly what the movie looks like, but I guess it is closer to a radio serial of characters, mainly because the weight of the story lies on each character's features, Antón, Marta, Seymour and July herself.

You took a course in Animation films and Cartoons at ECAM, how was that experience reflected in your first motion picture as Director?

At ECAM, I did several Real Image short films and Animation by myself, within my specialty, which helped me gain confidence. I was really immature to face a motion picture but I finally made up my mind and shot it as part of the learning process: Actually, this is the way things are learnt. I would have liked to introduce 2D animation in the movie but I could not due to time and money reasons. Towards the end of the film, we can clearly see how our characters' conception has been influenced by cartoon films, many times shown in the form of silhouettes and some others in what, we may dare say, resemble silent films.

You have mentioned digital touch-up and independent films, can you expand on that aspect which is clearly contradictory?

Well, I grew up watching special effects movies from the 80s and I ended up earning money as a postproduction operator in complex movie theaters such as Flame or Smoke. When I was little, I loved making things and I used to make myself games with cardboard I would collect from here and there and using whatever was at hand. I tend to say that the movie is made with glue stick, scissors and paper because we are talking about a really humble production. Digital technology allows you to create wonderful things at a minimum cost, if you know how to use the tools, which may range from your home PC to a device which is worth millions. I have simply taken advantage of the material I had at hand, just like when I was little, and I made use of the knowledge I acquired with experience. The final result is something to be judged by the people. They prepare the tomatoes...

(interview from www.solomiren.com/instructions on *director's talk section*)

Acerca del EQUIPO TÉCNICO de *Instrucciones para una Nueva Vida* *About the CREW*

Jordal le fou (director, productor y coguionista)
(director, producer and co-writer)

www.jordalefou.com
www.imdb.com/name/nm2538039/

jordalefou@hotmail.com

Jordal, pseudónimo de Jorge Vidal, nace en octubre de 1977 en Madrid. Crece dibujando comics y escribiendo historietas hasta sus inicios universitarios, cursando Comunicación Audiovisual en la facultad de CC de la Información y participando activamente en grupos de teatro, actividades que compagina con estudios en la facultad de Bellas Artes y la realización de sus primeros cortometrajes. La experiencia universitaria no termina de convencerle y en 1999 comienza a trabajar en Molinare, empresa puntera del sector audiovisual, como auxiliar de producción, donde tiene un contacto decisivo con la tecnología de postproducción digital. Se matricula en la Escuela de Cine de la Comunidad de Madrid, dentro de la especialidad de Animación y dibujos Animados, y alterna la creación de títulos de crédito y efectos visuales con la realización de cortos de animación y storyboards. A finales del 2002 entra en el departamento de grafismo de Via Digital, en Telson, colaborando en la nueva imagen del Canal Cine 600, donde realiza funciones de guionista, dibujante de storyboards, ilustrador y compositor a través de las herramientas Flame y Combustión. Recibe el encargo de dibujar el storyboard del largometraje "Horas de Luz", de Manuel Matji, producido por Sogecine. Tras esta experiencia y habiendo finalizado los estudios en la ECAM, se siente con fuerzas para escribir y rodar su primer largometraje: "Instrucciones para una Nueva Vida", fundando para tal fin la productora Solomiren, y desarrollándolo paralelamente a sus trabajos como operador de Flame y Smoke, primero en Imagen Line y posteriormoente en Mac Master.

Entre sus trabajos como realizador, destaca el cortometraje "La vida cinco minutos mas tarde", 2003, animación, 35 mm.

Jordal, Jorge Vidal's nickname, was born in October 1977 in Madrid. He grew up drawing comics and writing stories until he started university. He took a course on Audiovisual Communication at the University of Information of CC and actively participated in theater groups, combining all these activities with studies at the Fine Arts University and his first short films. He was not really convinced about the university experience and in 1999 he started working in Molinare, a top audiovisual company, as a production assistant, where he was in contact with digital postproduction technology. He enrolled in the Community Film School of Madrid (ECAM), in the Animation and Cartoons speciality and he combines the credit titles creation and visual effects for animated short films and storyboards. By the end of 2002, he joined the graphic department of Via Digital, in Telson, cooperating to create the new image of Canal Cine 600, where he worked as a scriptwriter, storyboards drawer, illustrator and composer through Flame and Combustion tools. He was assigned the tasks of drawing the storyboard for the motion picture "Horas de Luz" (Light Hours), of Manuel Matji, produced by Sogecine. After this experience and having finished the studies at ECAM, he felt confident enough to write and shoot his first long film: "Instrucciones para una Nueva Vida". He founded the production company Solomiren for that purpose and developed the film while working as a Flame and Smoke operator, first in Imagen Line and later in Mac Master.

The short film "La vida cinco minutos más tarde" (Life five minutes later"), 2003, animation, 35 mm, stands out among his works as a director.

Hector Caño (coguionista)

www.eneasbeat.com
eneasbeat@hotmail.com

Hector Caño, nace en Toledo en 1979. Dibujante de comics y escritor multidisciplinar, su formación pasa por el Instituto de Radio Televisión Española y la Escuela de Cine de la Comunidad de Madrid, donde, tras un breve período en la Dirección Artística, se especializa en Cine de Animación y Dibujos Animados. Fundador de la editorial EneasBeat, compagina la realización de cortometrajes de animación, como "El Hombre de Palo", "Cervantes 21" o "Los Fusilados de Goya". con la autoría de comics., destacando con obras como "Juan José Vicente, es un tipo independiente", con la ayuda de la Consejería de Cultura de Castilla la Mancha, o "Los SuperFreaks". También ha dibujado storyboards para numerosos cortometrajes.

Eneas Beat, also known as Héctor Caño, was born in Toledo in 1979. He is a Comics drawer and a tales author. He was educated at IRTV and the ECAM, where, after a short period in Artistic Direction, he specialized in Animation Films and Cartoons. Besides making several real image and animation short films such as "*Los Fusilados de Goya*" (Goya's executions) or "Cervantes 21", he edits comics and writes scripts. His work in "Instrucciones para una Nueva Vida" is what matters now.

Miguel Tejerina (director de fotografía)

Nace en Santander en 1977. Ha trabajado como Colorista en Transfer&Master, Imagen Line y Montaje de Mozart, destacando en trabajos como la serie "Cuéntame" de TVE o en el etalonaje de "El Espinazo del Diablo" en NTSC y su conversión a diferentes formatos así como en el largometraje "Una Pasión Singular". Otros trabajos son el etalonaje de la Remasterización de Felix Rodríguez de la Fuente, para TVE, o el de varios documentales producidos por Elias Querejeta ("Pena de Muerte", "Perseguidos, ...") , así como planos de efectos digitales para kinescopar de "Los Lunes al Sol", entre otros . Alterna su trabajo de colorista con el de realizador de diferentes piezas y cortometrajes. En *Instrucciones para una Nueva Vida* ha supervisado el montaje y fotografiado las secuencias mas complejas de iluminación, pero su labor ha sido, sobre todo, la del igualado general del master final ya que se han empleado materiales de diferentes cámaras y tomas de distintos operadores que han requerido un cuidado etalonaje.

Jose Fontes (editor)

<http://www.imdb.com/name/nm1776067/>

José Fontes nace en Arrecife, Islas Canarias en 1977. Estudió realización y montaje en Madrid.

En 12 años de profesión ha trabajado como montador en numerosos proyectos audiovisuales desde publicidad, series, cortometrajes y documentales, hasta largometrajes, destacando la película "Una Pasión Singular" en la que trabajó junto a Pepe Salcedo o la mas reciente "Noticias de una Guerra", producida por Elías Querejeta, que le ofreció la oportunidad de editarla dentro de un exhaustivo trabajo de documentación multiformato sin precedentes. Otros trabajos destacados han sido, en el campo del videoclip, trabajos de Jaime Urrutia o El Canto del Loco; marcas de publicidad como Renault, Juver, Federópticos, Aena,...; cortometrajes: "Ányelo", "La Última Mirada", "Ismael v 15.3", "Hola Soy Yo", "Historias Robadas". Por último, los largometrajes: "Una Pasión Singular", "Variaciones de 1/100", "Noticias de una Guerra" o "*Instrucciones para una nueva vida*", donde, además de la edición, ha participado de forma activa en el rodaje.

Ramón Rico (montaje de sonido y mezclas)

<http://www.imdb.com/name/nm1878932/>

Responsable del montaje de sonido de *Instrucciones para una Nueva Vida*, Ramón Rico comienza su andadura profesional en el centro de estudios de sonido CES y después cursa tres años en la Escuela de Cine de la Comunidad de Madrid ECAM dentro de la especialidad de sonido impartida por Pepe Nieto.

Tras haber trabajado en postproducción de sonido para publicidad, inicia su etapa actual como freelance, participando desde entonces en numerosos proyectos y centrándose en el apartado de diseño de sonido.

Más de veinticinco cortometrajes avalan su experiencia: "Libra", "El Último Adios", "Gwendolyne", "El Despropósito", entre otros. "Cervantes 21", "Los Fusilados de Goya", "El Hombre de Palo" o "El Misterio del Pez" dentro del género de la animación. Documentales: "La Isla durmiente", "Oak#419", "Las Hormigas", "El resto del mundo en Lavapiés" o "Costa de cemento". Además del medimetraje "Colombia" y su primer largo "*Instrucciones para una nueva Vida*". En el campo del teatro ha diseñado, además, espacios sonoros en varias producciones como "Salomé" o "Movil", ...

Luis A. Muñoz & Watchtv (música)

Luis A. Muñoz ha realizado la producción musical de "Instrucciones", reuniendo piezas electrónicas producidas por Watch T.V. para el sello Hitop Records y componiendo y orquestando los temas mas clásicos del film.

La Banda Sonora Original de la película se grabó y mezcló en los Estudios Infinity de Madrid y consta de un cello, dos violines, acordeón y piano; estando a cargo del piano y la orquestación el propio Luis.

www.myspace.com/madridluis
<http://luismadrid0.spaces.live.com>

Por su parte Watch T.V. es conocido por su labor como productor musical y dj, teniendo en su haber colaboraciones con Chop Suey en proyectos como la banda sonora de "Mi vida sin mi" y en otras formaciones: "Watch T.V. and the Primetimes", "Mondomo", "Headtric",... . Los temas de la película *Instrucciones para una Nueva Vida* están extraídos de sus discos "Discolexia" y "After School"

www.myspace.com/watchtvandtheprimetimes

La Música de la película. Por Luis A. Muñoz **About the score**

La descripción de la Música de la película se basa en dos visiones del sonido distintas. Una para cada escenario donde se desarrolla la trama de la historia. La Música se divide en dos tipos de Sonido:

- La ciudad: Suena de una manera aplastante, es invasiva. Los sonidos de la ciudad nos envuelven queramos o no. El sonido y la música de nuestros vecinos, las obras de las casas, las obras de la calle, los coches, etc. No existe el silencio conceptual sino el silencio interior. La base de trabajo para esta música es la electrónica con características propias del Urban sound.
- La Granja: En la granja todo suena más real, los sonidos están basados en instrumentos acústicos y tienen un carácter mas tangible. Es una música envolvente y que aporta una sensación de tranquilidad y ensoñación. En la granja los sonidos de la naturaleza refuerzan la visión de tranquilidad y de sosiego del campo.

Based on a music proposal from Luis, we conceived the movie music as two clearly differentiated blocks. On the one hand, the Watchtv and the Primetimes's electronic music represent the cosmopolitan rhythm of the first part and reinforce the city characters' evading feeling. Luis A. Muñoz's piano, accordion and strings compositions provide a more classical approach, giving sense to the rural location where the second part of the movie takes place.

Luis Antonio Muñoz. (Luis Madrid). Estudia en el Conservatorio de Música de Madrid, en la especialidad de Piano. Posteriormente toma contacto con instrumentos como el contrabajo, la viola da gamba y la percusión. Una de las facetas en las que este músico desarrolla ampliamente su labor profesional es el canto, habiendo formado parte de formaciones sinfónicas como el Coro de RTVE y el Coro Nacional de España, al que pertenece actualmente.

Colabora de manera habitual con diversas agrupaciones especializadas en la interpretación del repertorio antiguo de distintas épocas, entre las que se encuentran el grupo Alfonso X el Sabio, la Schola Gregoriana Hispana o el grupo Música Antigua de Eduardo Paniagua, con quien ha realizado varias grabaciones de Cantigas de Alfonso X, Música andalusí, reconstrucción de poemas medievales o proyectos relacionados con Leonardo da Vinci y sus diseños sobre instrumentos musicales. Desarrolla una labor amplia de difusión de la música coral colaborando

como director o intérprete en varias formaciones corales e instrumentales. Ha sido asesor musical de producciones cinematográficas (*Desafinado. Lola Films*)

Como director musical y Arreglista ha trabajado en múltiples y variados terrenos que abarcan desde la Música Pop hasta la dirección musical y adaptación para obras de Teatro, (*De Mujeres y Casamientos. Un sermo medieval. Batalla Medieval de Consuegra, Quijote Show, Estábamos destinadas a ser Ángeles etc.*), así como la composición de diversas partituras para cortos. (*Aviso de Bomba, de Diego Suárez, Ayer vendrá, de Silvia Monterde, La vida cinco minutos más tarde, de Jordal le fou.*) Este es su primer trabajo para un largometraje.

Cristina Ramírez (directora de producción y distribución)

Cristina Ramírez se formó en la Universidad Autónoma de Barcelona y por EMAV, Escuela Superior de Medios Audiovisuales de Barcelona.

Ha trabajado en múltiples sectores: el teatro, el cine, la radio y la publicidad.

En el área del teatro, como productora de musicales como "Full Monty", dirigida por Mario Gas, "El Burladero", dirigida por Jaume Collell y Albert Boadella, "Peter Pan" y "Hermanos de Sangre", bajo la dirección de Luis Ramírez y en el teatro de texto, con la Compañía Micomicón, distribuyendo y produciendo "Atra Bilis" y "Jocoserias", etc.

En cine, como directora de producción los cortometrajes "Dime que me quieres", y los largometrajes "La Reunión" e "*Instrucciones para una Nueva Vida*".

En radio, ha sido productora y locutora en Radio Olot (Gerona) y COM Radio, ganando el premio de Mejor Radionovela en el papel de "Mariculy".

En publicidad ha producido anuncios como "Ibiza Freze", "Danone Griego", etc. Y ha formado parte del departamento de booking y producción en Imagen Line y Mac Master.

Carla Arrieta (jefe de producción en rodaje)

Licenciada en CC de la Información y periodista de "El Mundo Digital", ha participado en la producción de numerosos cortometrajes. *Instrucciones para una Nueva Vida* es su primer largometraje.

EQUIPO ARTÍSTICO *Instrucciones para una Nueva Vida* **CAST**

Francisco Vidal / Seymour

<http://www.imdb.com/name/nm0896322/>

Activo profesor de teatro del Estudio William Layton, director de numerosas obras de teatro y actor veterano con un largo recorrido en cine y televisión española, Francisco es un reconocido veterano desde la serie "Crónicas de un Pueblo" hasta las últimas "El Laberinto del Fauno" o la segunda parte de "Lobo". Sus últimas obras de teatro en cartel han sido "Misterioso Asesinato en Maniatán", como director y "30 grados de frío", como actor.

En *Instrucciones para una Nueva Vida* interpreta a Seymour, un antiguo actor de doblaje venido a menos que decide terminar sus días en una granja de caballos, lejos de una ciudad que ha dejado de querer hace ya tiempo.

An all time theater director ("Misterioso Asesinato en Manhatann"), and actor ("30 Grados de Frío", ...), we have seen him on tv series and teaching since years at William Layton Studio at Madrid.

On the big screen, he has worked at the orders of Guillermo del Toro in the movie "El Laberinto del Fauno" and a lot of Spanish features as "Lobo", "El crack" or "Cobardes".

He plays the role of Seymour at Instructions for a New Life, as a about-to-retire porn movies dubbing who decides to start a new life.

Fernanda Mistral / July

<http://www.imdb.com/name/nm0592973/>

Importante figura en su Argentina natal, con una extensa carrera como actriz en cine, teatro y televisión, podemos citar sus apariciones en el film debut de Arístarain "La parte del León", hasta la más reciente "Kamchatka"

En *Instrucciones para una Nueva Vida* desempeña el papel de July, la confidente de Seymour, que le ha acompañado desde su ascenso hasta su caída.

An Argentinian famous actress, she has playing a great number of movies like "Kamkatcha" or "La Parte del León".

She plays the role of July at Instructions for a New Life.

Inés Castaño / Marta

Actriz de la RESAD de formación clásica, ha trabajado en teatro y televisión ("Los Simuladores", "Amar en Tiempos Revueltos",...) Este es su primer protagonista en cine.

En *Instrucciones para una Nueva Vida* interpreta a Marta, una teleoperadora que vende tarjetas que no sabe ni para qué sirven. Marta quiere ser periodista, pero le falta el arrojo para sobrevivir en la Gran Ciudad.

A theater actress from the RESAD. She has worked at tv on "Los Simuladores" and "Amar en Tiempos Revueltos" (Loving in chaotic times).

This is her first feature, and she plays the role of Marta.

Rubén Árias / Antón

Actor de musicales como "West Side store", ha realizado numerosos cortos. Este es su primer largo como protagonista.

En *Instrucciones para una Nueva Vida* es Antón, un limpiacristales que trabaja por las noches en la fachada de las Torres Kio. Antón piensa que si algún día cae al vacío, nadie le echará en falta.

A theater actor. This is her first feature, and he plays the role of Marta.

Nikoleta Sekulovic /Sofía

Actriz y cantante de jazz, la hemos visto actualmente como profesora en Operación Triunfo.

En *Instrucciones para una Nueva Vida* es Sofía, una camarera de la que Antón está enamorado en secreto, pero que tiene la vida mucho mas clara que él.

A Rome born actress and singer. Her career path led her to New York, Paris, Belgrade; London...

She has worked on TV series. We have recently seen her as a gesture education teacher in OT.

In *Instrucciones*, she plays the role of Sofia, a waitress who is Anton's confident friend in the city.

Ricardo Martínez / Iván

Actor versátil ha trabajado en televisión, series, anuncios y teatro.

En *Instrucciones para una Nueva Vida* es Iván, el compañero de piso de Antón, que no cesa en su acoso por demostrarle que no vale nada.

TV, commercials and theater actor, we have recently seen him on *Canal Cuatro* (Channel Four at Spain).

<p>Guión Original Script by Dirigida por Directed by Director de Fotografía Cinematographer Cámaras Second Unit</p> <p>Montaje Film Editing by Sonido Directo Live Sound Directora de Producción Line Producer Jefa de Producción de Rodaje Set Producer Ayudante de Producción Assistant Producer Scrip (granja) Scrip Ayudante de Dirección (ciudad) Director Assistant Montaje de Sonido y Mezclas Sound Designer Efectos Sala Foley Editor Registro de Doblajes Dubbing Producción y Edición Musical Original Music Música Original Original Music Música Adicional Additional Music Dirección Artística Art Director Vestuario Costume Design by Foto Fija Still Photographer Postproducción y Efectos Visuales Visual Fx Etalonaje Color Correction Producida por Producer</p> <p>Por orden de aparición Cast by running order</p> <p>Antón Irrepetible Marta Ingénua Ana Seymour July</p> <p>Dir. Doblaje Dubbing Director Secretaria Secretary Chico de Sonido Sound Mixer Voz de la Radio Radio-Voice Chica telemarketing 1 Phone Girl Chica telemarketing 2 Phone Girl Sofía Voz presentador Presenter-Voice Iván</p> <p>Elena telefonista Nuevadiva Public Telephone Voz jefe Marta Marta's Boss figuración pub Extra #1 figuración pub Extra #2 figuración pub Extra #3 figuración pub Extra #4 figuración pub Extra #5 figuración pub Extra #6 figuración pub Extra #7 figuración pub Extra #8 figuración pub Extra #9 figuración pub Extra #10 figuración pub Extra #11 figuración pub Extra #12</p>	<p>Héctor Caño y Jordal le fou Jordal le fou Miguel Tejerina Alba Jose Joaquín Marcos (glimbercam) Jose Fontes Miguel Tejerina Jorge Vidal Jose Fontes Jose Antonio García (IRU) Cristina Ramírez Carla Arrieta Alfonso Morgado González (SITO) Fernando García Rivas María Martos Ramón Rico Peter Memmer Ramón Rico Luis A. Muñóz Luis A. Muñóz Rubén García (WATCHTV) Ángela Rodríguez Arjiz Raquel Jiménez Blázquez Helena Cobos y Jose Luis Sánchez Jorge Vidal Miguel Tejerina Santiago y Jorge Vidal</p> <p>Rubén Arias Inés Castaño Fabiana de Oliveira y Ana Teresa Monteiro (voz) Francisco Vidal Fernanda Mistral Jose Antonio Mauleon Waterhouse Carmen y María Caudevilla (voz) Diego Velázquez Roberto Saiz Sara Sanz Peña Jennifer Romero Pérez Nikoleta Sekulovic Roberto Saiz Ricardo Martínez (Rika) Elena Asensio Arturo Bernal Pedro Meltón Martín Jorge Gómez Martín Ana estaca Hernández Daniel fernández Muñóz Manuel Glez ramos Susana de Val D'espoux Ignacio García Garcés Alejandro Mingo Paolo Álvarez Rodriguez Rubén Sanchez Andrés Mª Paz Ferrer Ispizua Oscar Árias Díez</p>
---	--

<p>figuración fiesta Extra #1 figuración fiesta Extra #2 figuración fiesta Extra #3 figuración fiesta Extra #4 figuración fiesta Extra #5 figuración fiesta Extra #6 figuración fiesta Extra #7 Jesús Revisor Ticket Inspector Perico Barman Germán chico pandilla Boy #1 chico pandilla Boy #2 chico pandilla Boy #3 chica pandilla Girl #4 saxofonista Saxophonist</p>	<p>Isaac López Sánchez M^a Carmen Pérez Cobas Raquel Albaladejo Jureir Ell Youssef (Yuri) Jorge Vidal María Martos Carla Arrieta Miguel Tejerina Jose David Callejón del Río Javier Losán Enrique Meléndez Ricardo Rodríguez César Pascual García Virginia garcía Alfonso Morgado González (SITO) Jose Fontes</p>
--	---

Agradecimientos especiales Thanks :

Victor Magaña
Juan carlos y Paloma, por prestarnos su granja
METRO de Madrid
Carmela Rodríguez, de la Cafetería Santander
Pedro Melitón y Jorge Gómez del Bar de Mud
Escuela de teatro La Base
Michel Ricaud

David Marín (microfonista **Key Grip**)
Alfonso Mora Soldevilla (microfonista **Key Grip**)
José Pérez (actor)
Mágica, Miriam y Vanesa (maquillaje adicional)
Bea y Elenita (vestuario adicional)

y también a:

Jesús Loarte
Mario y ángela, por su hospitalidad
A todo el pueblo y habitante de INOGES
Lola Martínez Asensio y Gonzalo Arrieta
Susana de Val y David de la Oliva
Jorge Mora, Au y Paco Lidón
Ana Porras
Ana Estaca
Abraham Hayón
Alfonsito
Olga Atienza
Sandra y papás de Villaverde
David "el gordo"
María Villa y personal Mac Master
Rec Division, Infinity
Hitop Records

a la gente de IMAGEN LINE 2006,
Manuel Rodríguez
Guillermo Ayerra
Daniel Santamaría

Tomás Széchenyi
Jose Luis Sánchez
Luis Muguerza y Toñi
Jesús de Matos
Álvaro Carbajosa
Marco de Gregori

David Temprano
Marta y Ricardo Álvarez, por su acordeón
Marta y Luis Felipe Blasco
Rosa de Madrid
Javier Mosqueda y Esther
Severina y Santiago
Pedro Sánchez y Pako Sánchez
Ruber Watchtv y Luis A. Muñóz

y a Marianita

Músicas Additional Score :

"Bakala 2", Luis A. Muñóz

"Another dark alley",
(Ruben García, Jojo Altevogt, Joshua baumbgarten)
C.D: "After School Special 2". Headtric
© Hitop Records 2003

"Badulaque",
(Ruben García, Jose Navarrete)
C.D: "After School Special 2". Nava
© Hitop Records 2003

"Blue Groove"
(Ruben García)
C.D: "Discolexia". Watch T.V. and the primetimes
© Hitop Records 2006

"Penso Ascoltado",
(Ruben García, Miguel A. Verdejo)
C.D: "After School Special 2". Mondomo
© Hitop Records 2003

"El cumbanchero", Julio Romero

"How many times",
(Ruben García, Miguel A. Verdejo, e. Cormenzana)
C.D: "After School Special 2". Mondomo
© Hitop Records 2003

"Tauro"
(Ruben García, David Lapof)
C.D: "After School Special 2". El Gran Lapofsky.
(Watch T.V. Re-mix)
© Hitop Records 2003

"I want it your way"

<p>Piano Piano violín #1 Violin violín #2 Violin cello Cello Acordeón Accordion voz tango Tango Voice</p>	<p>(Ruben García, David Lapof, Gecko Turner, J. Lorán) C.D: "Discolexia". Watch T.V. and the Primetimes. © Hitop Records 2006</p> <p>"Mumbo Jumbo" (Ruben García, David Lapof) C.D: "After School Special 2". El Gran Lapofsky. © Hitop Records 2003</p> <p>"Maybe" Extended Version (Agustin Covián, Ruben Garcia, Alex Cid, Alberto Santos) C.D: "Discolexia". Watch T.V. and the Primetimes. © Hitop Records 2006</p> <p>"Pasodoble"</p> <p>BSO Original Soundtrack by Luis Antonio Muñoz Grabada y mezclada en los Estudios Infinity Record and Master at Estudios Infinity by Por Pako Sánchez</p> <p>Luis Antonio Muñoz Celia Mateos Haro Mercedes dalda Adam Hunter Jacinto Martínez Hugo Enrique</p> <p>Temas Score :</p> <p><u>"Créditos de Inicio"</u> <u>"Llegan a la Granja"</u> <u>"En sus Habitaciones"</u> <u>"Un Nuevo Día en la Granja"</u> <u>"Seymour toca solo"</u> <u>"Tango, en la Distancia"</u> <u>"El ataque de Seymour"</u> <u>"Cazadores en Granja"</u> <u>"Echan a Cazadores"</u> <u>"Seymour Orguloso"</u> <u>"Corte de Pelo"</u> <u>"La Vuelta de July"</u> <u>"Marta y Antón en Tren"</u> <u>"Créditos Finales"</u></p> <p>Doblaje adicional Additional Dubbing at En los Estudios Rec Division</p> <p>las imágenes images from de "Les miches de la boulangère" son © VMD 1993 Imágenes adicionales TV additional images from TV © de sus respectivos autores their respective authors.</p>
---	---

en recuerdo de **in memory** :

David Marín
y José Pérez

gracias a todos por haber hecho
"Instrucciones" una realidad

© solomiren s.l. 2008

instrucciones para una nueva vida
para mas información visita la página oficial en
[more information, please visit:](#)

www.solomiren.com

depósito legal: M-6061-2008