



## תנועה, טווח ומקצב

### סדנא בהדרכתם המשותפת של פיטו ומעיין שרייבר

התרגול בזוגות משלב בתוכו יכולות רבות, בניהן יכולת הקשבה, התמצאות במרחב, קצב ושמירה על טווח, כמו גם ללמוד ולצפות את תנועות וכוונות היריב. נתרגל משחקי אימפרוביזציה תנועתית מונחית, על מנת לחווט ולווסת את מערכת העצבים המרכזית ולפתח את היכולות שלנו להגיב בצורה אינטואיטיבית. נבדוק ונזקק את התנועה של חלקים שונים בגוף כגון; עבודת ידיים, רגליים, אגן ועמוד השדרה וננסה להרכיב אותם יחד על מנת ליצור מיומנות ושליטה במערכות תנועה מורכבות.

יום שישי ה- **12.1.2018** בין השעות: 09:30-12:30

במתנ"ס רמת טבעון ב', רחוב מורן 18

מחיר הסדנא 200 ש"ח

ההרשמה מראש



לפרטים והרשמה:

פיטו 054-4983479