

הקבוצה לקונטקט | הקורס המרכזי

מסלול האנסמבל עם דניה אלרז

ימי שני 9:00-14:00 | נובמבר-יולי | 2026-27 | המוסכים 3 תלפיות

הקבוצה לקונטקט הנה מסגרת לימודים מעמיקה, המפגישה מאות תלמידים, מאז 2005, עם עולם הקונטקט, הגוף, התנועה והאימפרוביזציה לבמה. בקבוצה יש שילוב ייחודי בין ריקוד אישי לריקוד ביחד. משתתפי הקבוצה ובוגריה מלמדים, מופיעים, מארגנים ג'אמים ואת פסטיבל 'רק ירושלים'. מרגע הצטרפותכם, אתם מקבלים מכל השפע שהקבוצה לקונטקט מציעה-

תמיכה אישית, כניסה להופעות, ג'אמים, והרצאות מרתקות.

אם זה נשמע לכם נהדר, בואו קפצו למסע!

בשנה"ל הקרובה, במסלול המרכזי, נפגש בכל יום שני בשיעור **YES יסודות** הקונטקט ונמשיך לשיעור **בתנועה התפתחותית** או שיעור **אימפרוביזציה** מגוון.

הקורס המרכזי של הקבוצה לקונטקט - האנסמבל 2026-27

קורס YES יסודות הקונטקט 9:00-11:30:

בשיעור זה, נתמקד ביסודות של הטכניקה, תוך מתן שימת לב מיוחדת לערכים האנושיים המיוחדים שהתחום מציע. מהרצפה ועד הכתפיים!!!

- נכיר את הרצפה כחברה | יסודות המגע | אנטומיה חוויתית |
- ספירלות | גלגולי רצפה | נקודת מגע מתגלגלת | עמידות ידיים
- שכלול התנועה האישית | מפתחות לריקוד אקרובטי | גלגולים אחורה |
- ערכיים בסיסיים- הקשבה פנימה | כבוד לגוף | כבוד למפגש עם גוף אחר |
- הבנה ברורה יותר של עולם הקונטקט

ובעיקר לפחות פעם אחת בשיעור נחייך ונצחק!!

הפסקה - זמן חשוב לעיכול ושיח והתקרבות בין אנשי הקבוצה.

ZONE - אלתור קבוצתי בדגש בימתי 12:30-14:00:

בשיעור השני נמשיך להעמיק את המסע המרתק החושף מרכיבים שונים של האימפרוביזציה הקבוצתית- בין האלתור האישי, לאלתור שבקונטקט ולאלתור הקבוצתי. נכיר מונחי יסוד כמו תנועה אותנטית, קומפוזיציה, זמן, סולו, מוטיב, SCORE, תודעה משותפת ועוד.

השנה נוסיף גם דואט קונטקט 'כסיפור עם מוטיב דרמטי' ועבודה עם טקסט.

חודש אחרון- חקירות אישיות ותרגול במה-

בחודש זה, הסוגר את השנה, נחזור אל נושאים תנועתיים אישים ואהובים, נתמוך במשתתפים להמשיך ולהעמיק במה שמסקרן, והכל בשיח מעניין ומרווח סביב מפגש עם קהל, הנחייה, ועוד.

עוד על הלימודים:

ערבי מופע לאורך השנה: התלמידים מוזמנים ליצור ערב סיכום תקופתי שנע בין הופעה פורמלית למפגש פתוח עם האורחים. כל המשתתפים מקבלים תמיכה בחקירות אישיות, ופיתוח של שפה תנועתית אישית.

מפגש אישי: כל המשתתפים מקבלים מפגש אישי עם דניה אלרז או אסיסטנט, זמן איכות שבו אפשר להעלות שאלות מקצועיות, אישיות, ורגשיות. המפגש האישי הוא השלמה חשובה ללימודים.

שיעורי בית: נעודד לכתוב סיכומי שיעור, לצפות בוידאואים, ולעשות חקירות אישיות לאורך השנה.

מפגש טבע: לפחות פעם בשנה אנחנו יוצאים מהסטודיו המוכר למפגש בטבע!!

§ ניתן להשתתף בשני ימים ולקבל מסלול לימודים דו-יומי עשיר ומגוון במיוחד.

חשוב: הלימודים מוכרים ברב המוסדות האקדמיים, ולגמול השתלמות.

עניינים טכניים:

שכר הלימוד במסלול המרכזי הינו 8900 ש"ח.

הרשמה מוקדמת 15.9 : 8500 שח.

ממשיכים עד 20.8: רק 7900 שח!!

דמי רצינות והתחייבות במועד ההרשמה: 400 שח (מתוך הסכום הכללי).

המחיר כולל כ- 30 מפגשים בני 5 שעות + השתתפות מוזלת באירועי הקבוצה לקונטקט.

ביטולים:

ביטלתם הרשמה עד שבועיים לפני הקורס? לצערנו לא נוכל להחזיר את דמי ההרשמה.

אם תבטלו השתתפות פחות מ-14 יום לפני פתיחת הקורס תחויבו ב- 10% משכ"ל.

אם תבטלו ביטול את השתתפותכם במהלך החודש הראשון, תחויבו ב- 25% משכ"ל.

לאחר מכן, לא יינתנו החזרים כספיים, בשל המורכבות לצרף אנשים חדשים בשלב זה.

אני מקווה מאוד לראותכם בינינו שנה הבאה!

דניה

דניאל אלרז- מקימת הקבוצה לקונטקט בירושלים.

דניאל רוקדת ומלמדת קונטקט ואימפרוביזציה מאז שנת 2000 והינה מהמורים המנוסים בשטח. היא למדה עם מיטב המורים בארץ ובחו"ל ויש לה ניסיון של עשרות שנים בהנחיית קונטקט, גוף ואילתור. דניאל מביאה להנחיה עושר וגיוון, ויוצרת מערכי לימוד בהירים, מעניינים וחדשים, בהם אנשים מתקדמים מהר ובטוח בתחום הקונטקט מבלי לוותר על עצמם בדרך.

דניאל בוגרת בית הספר לתיאטרון חזותי, בעלת תואר ראשון באומנות וחינוך, בעלת תעודות *Somatic Educator* ותנועה התפתחותית- *BARTENIEFF*, מלווה התפתחותית בשיטת שלהב וכעת סטודנטית לפלדנקרייז. דניאל למדה והופיעה בארץ, באירופה, ברוסיה, קנדה וארה"ב. היא לימדה בפסטיבלי הקונטקט הגדולים בעולם, והינה ממקימי עמותת הקונטקט בישראל.

כיום, דניאל מלמדת קונטקט, תנועה וידע גוף. היא מטפלת במגע ותנועה בשיטת *BARTENIEFF* ובשיטת שלהב. היא עובדת עם קבוצות, יחידים, זוגות ותינוקות. דניאל משלבת בעבודתה ידע אנטומי, רקע במשחק וסקרנות על הקשר בין התפתחות אישית לבין עבודה עם הגוף.

ואחרון והכי חביב, אמא לשני פרחחים ופרחחית שלא מפסיקים לזוז: