

הקבוצה לקונטקט | עיתים לתנועה

מסלול הכשרה לנשים בהנחיית דניה אלרז

התפתחות אישית בתנועה

ימי חמישי 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 הצטרפותך, אתן מקבלות מכל השפע שהקבוצה לקונטקט מציעה-

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

אם זה נשמע לך נהדר, בואי קפצי למסע!

בשנה"ל הקרובה, אנחנו ממשיכות במסלול המיוחד לנשים 'עיתים לתנועה' בו נפתח את הבוקר בשיעור **YES סודות הקונטקט** ונמשיך לשיעור **אימפרוביזציה** מגוון:

קורס YES סודות 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 חווייתית |
- ספירלות | גלגולי רצפה | נקודת מגע מתגלגלת | עמידות ידיים
- שכלול התנועה האישית | מפתחות לריקוד אקרובטי | גלגולים אחורה |
- ערכים 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.

§ בין השיעורים תתקיים הפסקה - זמן חשוב לעיכול ושיח והתקרבות בין חברות הקבוצה

חשוב: הלימודים מוכרים כלימודי המשך ברב המוסדות האקדמיים, ולגמול השתלמות.

עניינים טכניים:

שכר הלימוד במסלול **עיתים לתנועה** הינו 8900 ש"ח.

הרשמה מוקדמת 15.9: 8500 שח.

תלמידות ממשיכות ו-earlybirds 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 לראותך בינינו שנה הבאה!

דניה

דניה אלרז- מקימת הקבוצה לקונטקט בירושלים.

דניה 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. דניה מביאה להנחיה עושר וגיוון, ויוצרת מערכי לימוד בהירים, מעניינים וחדשים, בהם אנשים מתקדמים מהר ובטוח בתחום הקונטקט מבלי לוותר על עצמם בדרך.

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

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

ואחרון והכי חביב, אמא לשני פררחים ופררחית שלא מפסיקים לזוז: