

# סודות YES | הקבוצה לקונטקט

## מסלול יסודות הקונטקט עם דניה אלרז

ימי רביעי 19:45-22:00 | 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 הריקוד אישי לריקוד ביחד. משתתפי הקבוצה ובוגריה מלמדים, מופיעים, מארגנים ג'אמים ומפיקים את פסטיבל 'רק ירושלים'.

### בשנה הקרובה, אנחנו ממשיכים בשיעור הערב המיוחד - יסודות הקונטקט YES יסודות!

בסמסטר ראשון, כ-15 מפגשים, נעסוק בעבודת הרצפה, ובטכניקה נמוכה.

בסמסטר השני, כ-15 מפגשים, נעלה לגובה אגן ונלמד עוד מעקרונות העבודה של הקונטקט!

בשיעור זה, נתמקד ביסודות של הטכניקה, תוך מתן שימת לב מיוחדת לערכים האנושיים המיוחדים שהתחום מציע. כמו כן, מרגע הצטרפותכם, אתם מקבלים מכל השפע שהקבוצה לקונטקט מציעה - תרגולים נוספים, הנחות בפסטיבלים, כניסה להופעות, ג'אמים והרצאות מרתקות.

### נפגוש:

אנטומיה | עבודת רצפה | גלגולי רצפה בסיסיים | נקודת מגע מתגלגלת | הרמות

תרגילי יסוד לריקוד אקרובטי | גלגולים אחורה | העברת משקל לידיים ולראש

שכלול התנועה האישית | זרימה, המשכיות, מעברים | העברת משקל אנכי ואופקי

ערכיים בסיסיים - הקשבה פנימה, כבוד לגוף, כבוד למפגש עם גוף אחר

חוויה עם המנחה - איך להקשיב לעצמי ולהנחיה בו זמנית

הבנה ברורה יותר של עולם הקונטקט - מיפוי התחום והאפשרויות התנועתיות הקיימות בו.

וזוהי כמובן רק ההתחלה!!!

חשוב: הלימודים מוכרים ברב במוסדות הלימוד האקדמיים בארץ, ולגמול השתלמות.

## שכר לימוד:

שכר הלימוד במסלול YES סודות הינו 5200 ש"ח.

תלמידים ממשיכים בהרשמה מוקדמת 20.8 - 4500 ש"ח.

הרשמה מוקדמת עד 15.9 - 4900 ש"ח.

המחיר כולל כ- 30 מפגשים בני שיעורים ורבע.

שיחות אישיות לפי הצורך, השתתפות מוזלת במגוון אירועי הקבוצה לקונטקט.

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

## ביטולים:

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

ביטול השתתפות פחות מ-14 יום לפני פתיחת הקורס מחייב ב- 10% משכ"ל.

ביטול השתתפות במהלך החודש הראשון, מחייב ב- 25% משכ"ל.

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

## תחילת לימודים: 4 נובמבר 2026

**מיקום:** סטודיו קילומבו, המוסכים 3, ירושלים

אני מקווה מאוד לראותך בינינו שנה הבאה!

דניה

## דניה אלרז- מקימת הקבוצה לקונטקט בירושלים

דניה מלמדת קונטקט ואלתור מאז שנת 2000 והינה מהמורים המנוסים בארץ. 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 בשיטת ברטניף 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.