



LATVIJAS DEJU UN KUSTĪBU
TERAPIJAS ASOCIĀCIJA

piedāvā praktisku semināru

Feldenkraisa metode

Feldenkraisa metode ir radoša, kustībās bāzēta eksperimentāla somatiskās mācīšanās metode, kas radīta, lai uzlabotu cilvēka fiziskās un mentālās dzīves aspektus.

Kā raksta metodes autors Moše Feldenkrais: „Dzīve un kustība praktiski ir viens un tas pats.“

Pastāv divi Feldenkraisa metodes praktizēšanas veidi – Apzināšanās caur kustību (ATM - Awareness Through Movement) un Funkcionālā integrācija (FI – Functional Integration).

Abos gadījumos tas ir patīkams, izzinošs, eksperimentāls process, kurā ar vienkāršu uzmanības pievēršanu fiziskām sajūtām, kas rodas kustoties, cilvēks attīsta arvien pilnīgāku izpratni par sevi darbībā.

Nodarbībā praktiski darbojoties, izmēģināsim ATM stundu, iepazīsimies ar FI elementiem kā arī Feldenkraisa metodes praktizēšanas teorētiskajiem un praktiskajiem aspektiem.

Lūdzu ģērbties siltās, komfortablās drēbēs (arī zeķes), ar kurām var gulties uz grīdas.

*Pasniedzēja: **Ramona Galkina**, Latvijas Kultūras akadēmijas laikmetīgās dejas horeogrāfijas apakšprogrammas docente, pasniedz improvizāciju topošajiem aktieriem un režisoriem. 2004. gadā ieguvusi International Training Program – Wien 2001 starptautiski atzītu sertifikātu kā Feldenkraisa metodes speciāliste. Vada Feldenkraisa metodes nodarbības dejas studentiem LKA, kā arī dejas un mūzikas pedagoģijas studentiem RPIVA.*

Seminārs 7.novembrī plkst. 13:30 – 17:00

notiks: Izziņas, atjaunotnes un kultūras centrā Miervidi, Sapieru ielā 1a-1

Par semināru tiek piešķirti 4 tālākizglītības punkti

Maksa: 13 euro LDKTA biedriem, 15 euro citiem interesentiem

Rekvizīti: Biedrība "Latvijas Deju un kustību terapijas asociācija"

Reģ.Nr. 40008117788. Adrese: Rīga, Mērsraga iela 1-17, LV-1002

Banka: Swedbank. Konta nr. LV37HABA0551018407623

Pieteikšanās līdz 2.novembrim pa e-pastu: dkmeistarklases@gmail.com

Kontaktinformācija: 28282813 (Elīna)

