

FLYSTICK



בהדרכת רונית תדהר

אני מזמינה אתכם לבוא ולנוע בטכניקת ה Flystick. בשיעורים נשתמש במקל כאביזר שיהפוך לחלק מהגוף שלנו, ונחווה תרגול של תנועה משולבת עם נשימות. התרגול הייחודי יביא לחיבור בין כל רקמות הגוף, לזרימת נוזלים מחודשת ומרפאה ויעורר תחושת התרוממות אנרגטית ואלסטיות המשלבת כוח וגמישות.

קצת עלי:

מאז ומתמיד נמשכתי לעבודה עם הגוף - למדתי בכיתת ספורט, רקדתי מחול מודרני, בלט קלאסי, רקדתי בלהקת מחול, הופעתי, לימדתי מחול והתנסיתי באימפרוביזציה וקונטקט אימפרוביזציה. במקביל ללימודי תואר ראשון במדעי החיים, נמשכתי גם לתחומי הטיפול האלטרנטיבי ולמדתי נטורופתיה ורפלקסולוגיה. לפני כ 14 שנים התוודעתי לפילאטיס, התחלתי ללמוד ולהעמיק ולימים גיליתי שהפילאטיס משלב בשבילי את שני התחומים – תנועה ועבודה עם הגוף, יחד עם הפן הטיפולי, שיקומי. את הידע העמוק שלי בפילאטיס רכשתי בלימודי אצל דניאלה מלאך שהיתה נציגה של שיטת סטוט פילאטיס בישראל. הוכשרתי והוסמכתי בשיטה והמשכתי בהכשרתי והסמכתי כמדריכת קורסים למדריכים במזרן ומכשירים בשיטת סטוט פילאטיס. לפני כשנה נחשפתי לטכניקת ה Flystick של בועז נחייסי, עברתי את ההכשרה למורים והתחלתי לעסוק בהדרכת הטכניקה.

במהלך השנה יתקיימו השיעורים אחת לשבוע בימי שלישי בין השעות 18:00-19:00

שיעור ההתנסות יתקיים ביום שלישי ה – 3/9/19 בשעה 18:00 בחדר האוריתמיה.

לינק לסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=9vIjhBi2Y7I>