



חתיחות, תנועה ועיסוי עם גלילים

אוהד אינטרטור



10 חפגשים, יחי ה' 4.5.17-6.7.17

קורס זה, היחיד מסוגו בישראל, מציע דרך ייחודית ואפקטיבית בצורה בלתי רגילה לקידום ושיפור איכויות התנועה, טווחי התנועה, הבריאות והתפקוד של האדם השלם. הקורס מציע דרך מעמיקה, מדויקת ואפקטיבית שמטרתה לחולל שינוי מהותי וממשי אצל האדם. הקורס מיועד למדריכים, מורים ומטפלים בוגרים ואחראיים שרואים בעבודה האיכותית והמדויקת עם הגוף ועם בני האדם - שליחות.

קורס זה מושתת על ראייה רחבה של מערכת התנועה של האדם: ברמה המפרקית, השרירית, העצבית ועוד. הקורס מציע שיטה מובנית המשלבת תרגילי תנועתיות מפרקים, תנוחות ומתיחות מותאמות ושיטות מגוונות להגמשה, עיסוי ועבודה תנועתית עם גלילים.

מטרת הקורס היא ליצור תשתית גופנית גמישה, בריאה וחזקה שמאפשרת התפתחות תנועתית חופשית ומגוונת. הקורס יעסוק בתרגול והתאמה במצבים טיפוליים מסוימים, וכן בהתפתחות למתרגלים מתקדמים.



בין הנושאים הנלמדים:

- תנועתיות מפרקים פסיבית ואקטיבית (Active and Passive mobility)
- שרשראות תנועה וקשרים מיופאסיטיים- מתיחות ועיסוי מותאם עם גלילים
- מתיחות עצביות ותנועתיות מערכת העצבים- מבוא לנוירודינמיקה
- עבודה עם פרטנר ומשקל חיצוני- עקרונות של הישענות, נשיאת משקל ו counter balance
- עבודה עם קיר, מקל ורצועה- דיוקים והתאמות
- עבודה עם נשימה, השפעתה על מערכת התנועה ומערכת העצבים
- שימושים והנחיה בשיעורי קבוצה, בשיעורים פרטיים ויישומים טיפוליים

הקורס הינו פרקטי מאוד ויושם בו דגש רב על איכות ההדרכה וההוראה.

משך הקורס הוא 10 מפגשים בני 4.5 שעות כל אחד.

לימוד עצמי ותרגול עם חוברת מקיפה של הקורס יעשה גם בין המפגשים.

לקורס יתקבלו מדריכים, מורים ומטפלים בתחומי התנועה והמגע שמעוניינים להעמיק את עבודתם ולהשפיע באופן עמוק על התפקוד ועל החיים של התלמידים והמטופלים שלהם.

**הקורס יתקיים בימי ה' בין השעות 10:30-15:00, בין התאריכים: 4.5.17-6.7.17
בסטודיו פליי, רחוב חיסין 5, תל אביב.**

**מחיר הקורס: 2680 ש"ח כולל מע"מ
(ניתן לחלק לתשלומים)**

לפרטים נוספים, קבלה והרשמה לקורס: התקשרו אלי 054-2475247 או כתבו ל ohadinte@gmail.com

אוהד אינטרטור הוא פיזיותרפיסט מוסמך, מורה, מטפל ומדריך לקבוצות וליחידים בתחומי התנועה והיציבה. בעל רקע עשיר באמנויות לחימה, יוגה ואימון תפקודי- שיקומי. בוגר החוג לפילוסופיה באוניברסיטת תל אביב, מוסמך המכון היוקרתי CHEK Institute בקליפורניה לאימון תפקודי- הוליסטי, ובוגר Thai Mas- sage Circus. מפתח שיעורים ייחודיים בתחום התנועה, העוסקים בקשר שבין תנועה- מגע-הווייה.

Ohad
Therapeutic Movement