

9 אתנויות בשיטה אהת

נייה

ומגבלותיהם, בעזרת שלושת העוצמות הקיימות לרשותנו כשיעור (Level 1,2,3), מגורה מוסמכת לניהל תגורה שחורה, מנהלת קורס הכשרות לשיטת ניהל כביה"ס שייאים באוניברסיטת ת"א. "יש תמשה מלאה לגוף האדם וליכולתו הפיזית. כל אהר יכול להאיים את תנועות השיעור ליכולות האיטיות שלו ולהתקדם לקראת מימוש הפוטנציאל האישי בקצב הנכון לו".

- אופיה? אוניברסיטת ת"א: בקורס ב"היט" כפר סבא.

המשך בעמוד הבא >

● מה ייה? שיטת תנועה שנוצרה בשלהי שנות ה'80, ומתבססת על הנאה שבתנועה (Joy of Movement) ועל היכולת המכנית של הגוף לנוע בצורה יעילה וללא מאמץ מיותר. למעשה, השיטה משלבת תשע טכניקות הקורות מעולם המזרח והמערב יחדיו – שלוש מתחום המוחל (ג'אי, מחול מודרני, דאנקון), שלוש מתחום אומנויות הלחימה (עוצמה, כת, שלווה וריק) ושלוש מאומנויות הריפוי (אלכסנדר, פלדנקרייז, יוגה).

- למי מתאימה? לכולם. "השיטה היא שהמתתפים ילמדו לנוע עם יכולתיהם

