

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2017-2018	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<p>Fairy Art (εικαστικά παιχνίδια)</p>	<p>Αισθητηριακή δραστηριότητα που στοχεύει στην κοινωνικοποίηση, στην ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας και την επαφή με τον κόσμο της τέχνης. Μέσα από το αυτοσχέδιο παιχνίδι, την ελεύθερη κίνηση και τον πειραματισμό με διάφορα υλικά (χρώματα, φυσικό πηλό, ύφασμα, κ.ά.) ανακαλύπτουμε τον κόσμο που μας περιβάλλει. (για γονείς και παιδιά από 2-4 ετών)</p>	<p>1h/ εβδομάδα</p>
<p>Arts Pallet (χορευτικοί αυτοσχεδιασμοί & μουσικοκινητική αγωγή)</p>	<p>Παλέτα δραστηριοτήτων που συνδυάζει τη μουσικοκινητική αγωγή με τους χορευτικούς αυτοσχεδιασμούς. Η ενότητα της μουσικοκινητικής αγωγής στοχεύει στη γνωριμία με την τέχνη της μουσικής μέσα από το σύστημα Orff. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με βασικές αρχές της μουσικής, όπως ρυθμός, μελωδία, νότες, μέσα από βιωματικές και διαδραστικές δραστηριότητες όπως αφήγηση, ζωγραφική και κίνηση. Στους χορευτικούς αυτοσχεδιασμούς κυριαρχεί το παιχνίδι και η ελεύθερη κίνηση που αναπτύσσουν την φαντασία και τον αυθορμητισμό. Βασικός στόχος και των δύο δραστηριοτήτων είναι η κατανόηση του χώρου και του χρόνου αλλά και της θέσης που έχει το σώμα μας σε αυτές τις διαστάσεις. (3-6 ετών)</p>	<p>2h/ εβδομάδα</p>
<p>Play Art (αφήγηση & εικαστικά)</p>	<p>Δραστηριότητα που βασίζεται στην αφήγηση και τα εικαστικά. Με άξονα την ιστορία και το παιχνίδι, ερχόμαστε σε επαφή με διάφορα υλικά (χρώματα, ανακυκλώσιμα υλικά, φυσικό πηλό, κ.ά.), πειραματιζόμαστε με μεικτές τεχνικές και φτιάχνουμε τη δική μας μοναδική κατασκευή. Βασικός μας στόχος είναι η εξοικείωση με τα μεγέθη, τους όγκους, την προοπτική και τη σύνθεση. (για παιδιά από 5 ετών)</p>	<p>1h/ εβδομάδα</p>
<p>Con tempo (σύγχρονος χορός & αυτοσχεδιασμός)</p>	<p>Δραστηριότητα που βασίζεται στο σύγχρονο χορό (τεχνικές Limon, Release). Τα παιδιά δουλεύουν το σώμα τους μέσω της μεθοδολογίας του έντεχνου χορού με έμφαση στην ευθυγράμμιση του σώματος, στην απομόνωση διαφόρων μελών, στην ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και στην ανάπτυξη ευελιξίας. Βασικοί άξονες είναι η χορογραφία και ο αυτοσχεδιασμός. Τα παιδιά χορογραφούν και χορογραφούνται σε ρυθμούς που τα ίδια επιλέγουν, μαθαίνουν να χωρίζουν και να μετρούν τη μουσική, να συνδυάζουν το λόγο με την κίνηση και να γεμίζουν τις παύσεις.</p>	<p>2h/ εβδομάδα</p>

(6-12 ετών)		
Μουσικά όργανα	<p>Δραστηριότητα που στοχεύει στην εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου. Τα μουσικά όργανα που προσφέρονται είναι αρμόνιο, φλογέρα και κιθάρα. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει μία ώρα θεωρία της μουσικής και μισή ώρα εκμάθηση του μουσικού οργάνου ατομικά (ένας εισηγητής ένα μέλος). Στη θεωρία της μουσικής πραγματοποιούνται πέρα από ασκήσεις θεωρίας, σολφέζ, ντικτέ και ασκήσεις χορωδίας (ομαδικού τραγουδιού και τοποθέτησης φωνής σύμφωνα με τη μουσική). Για την πιστοποίηση των μικρών μας μουσικών το Artfygio συνεργάζεται με Ωδεία της Αθήνας.</p> <p>(από 6 ετών)</p>	1,5h/ εβδομάδα
Pilates (ενδυνάμωση)	<p>Δραστηριότητα που στοχεύει στη σωματική ενδυνάμωση βασισμένη κυρίως στη τεχνική του Pilates. Μέσα από ασκήσεις στο έδαφος, σε όρθια στάση ή στις μπάρες καθώς και με τη χρήση διαφόρων αθλητικών βοηθημάτων (μπάλα, λάστιχα, βαράκια, στεφάνια) εργαζόμαστε πάνω στις 6 βασικές αρχές του Pilates: ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος-ευθυγράμμιση, συγκέντρωση, έλεγχος του σώματος, ακρίβεια, σωστή χρήση της αναπνοής και ροή της κίνησης. Το Pilates είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για όσους έχουν ανάγκη ενδυνάμωσης του κέντρου του σώματός τους λόγω προβλημάτων στη μέση, την πλάτη, τον αυχένα και γενικότερα στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>(έφηβοι & ενήλικες)</p>	2h/ εβδομάδα
Vinyasa Yoga	<p>Χαρακτηριστικά στοιχεία της Vinyasa Yoga είναι η δυναμική εναλλαγή κινήσεων με ροή και η αναπνοή που συνδέεται με αυτή. Οι σωματικές στάσεις (asanas) συγχρονίζονται με την ελεγχόμενη αναπνοή (Ujjayi pranayama) και συγκρατούνται από τα εσωτερικά κλειδώματα (bandhas). Οι στάσεις συνδέονται μέσω της vinyasa για να δημιουργήσουν μια βαθειά και εξαγνιστική θερμότητα για το σώμα. Τα οφέλη από την πρακτική της yoga είναι πολλαπλά τόσο σε σωματικό επίπεδο (ενδυνάμωση, ευελιξία, σωστή αναπνοή) όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (χαλάρωση, αυτοσυγκέντρωση, καταπολέμηση του άγχους και της σωματοποίησης αυτού, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου).</p> <p>(έφηβοι & ενήλικες)</p>	2h/ εβδομάδα