

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2018-2019	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>Fairy Art</b> (βασισμένο στις αρχές του sensory play)	<p>Κάθε πρώτο Σάββατο του μήνα παίζουμε με τις αισθήσεις μας! Τί ρυθμό έχουν τα χρώματα; Πόσους ήχους μπορούμε να κλείσουμε σ' ένα μικρό κουτί; Το γάλα είναι μόνο για να το πίνουμε;</p> <p>Μέσα από αυτοσχέδια μουσικά όργανα, χρώματα, υλικά που τρώγονται (!) και αντικείμενα που τα έχουμε όλοι στο σπίτι μας, στήνουμε τα πιο όμορφα παιχνίδια, οξύνουμε τη φαντασία μας και ενεργοποιώντας τις αισθήσεις μας ανακαλύπτουμε τον κόσμο που μας περιβάλλει!</p> <p style="text-align: right;"><b>(για γονείς και παιδιά από 2-4 ετών)</b></p>	1h/ μήνα
<b>Arts Pallet</b> (χορευτικοί αυτοσχεδίασμοι & μουσικοκινητική αγωγή)	<p>Παλέτα δραστηριοτήτων που συνδυάζει τη μουσικοκινητική αγωγή με τους χορευτικούς αυτοσχεδίασμούς. Η ενότητα της μουσικοκινητικής αγωγής στοχεύει στη γνωριμία με την τέχνη της μουσικής μέσα από τα συστήματα Orff και Dalcroze. 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 αυτοσχεδίασμούς 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.</p> <p style="text-align: right;"><b>(3-6 ετών)</b></p>	2h/ εβδομάδα
<b>All time classic</b> (Κλασικός χορός)	<p>Οι συμμετέχοντες μέσω βιωματικής διαδικασίας χορεύουν σε ρυθμούς κλασικής μουσικής μαθαίνοντας παράλληλα και τις αρχές του κλασικού χορού με ασκήσεις που βελτιώνουν την στάση του σώματος, τον συντονισμό των μελών του, ενώ εξασκούν την αίσθηση του ρυθμού και τη μνήμη. Ο κλασικός χορός, ως το πιο απαιτητικό είδος χορού, συμβάλλει στην καλή φυσική κατάσταση, μαθαίνει τους χορευτές να πειθαρχούν, να σέβονται το σώμα τους και την ομάδα, ενώ η ποικιλία κινήσεων που εμπεριέχει καλλιεργεί την δημιουργικότητα, την καλλιτεχνική έκφραση και την αγάπη για την κλασική μουσική.</p> <p style="text-align: right;"><b>(6-12 ετών)</b></p>	2h/ εβδομάδα
<b>Con tempo</b> (σύγχρονος χορός & αυτοσχεδίασμός)	<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, την απομόνωση διαφόρων μελών, την ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και την ανάπτυξη ευελιξίας. Βασικοί άξονες είναι η χορογραφία και ο αυτοσχεδίασμός. 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 style="text-align: right;"><b>(6-12 ετών)</b></p>	2h/ εβδομάδα

<p><b>Capoeira</b> (πολεμική τέχνη &amp; χορευτικός αυτοσχεδιασμός)</p>	<p>Η capoeira είναι μια πολεμική τέχνη εμπλουτισμένη με χορευτικές κινήσεις και συνοδεύεται από παραδοσιακή μουσική. Οι ακροβατικές και χορευτικές κινήσεις ενισχύουν τον ενθουσιασμό του για άθληση, ενώ οι κινήσεις επίθεσης και άμυνας αυξάνουν την αυτοπεποίθηση του και το αίσθημα σεβασμού προς τον συμπαίκτη του. Επίσης, το παιδί αποκτάει από μικρή ηλικία αυξημένη κιναισθησία και μαθαίνει να ελέγχει το σώμα του.</p> <p style="text-align: right;"><b>(5-9 ετών) &amp; (10+ ετών)</b></p>	<p>2h/ εβδομάδα</p>
<p><b>Μουσικά όργανα</b></p>	<p>Δραστηριότητα που στοχεύει στην εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου. Τα μουσικά όργανα που προσφέρονται είναι αρμόνιο, φλογέρα και κιθάρα. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει εκμάθηση του μουσικού οργάνου και θεωρία της μουσικής ατομικά (ένας εισηγητής ένα μέλος). Στη θεωρία της μουσικής πραγματοποιούνται ασκήσεις θεωρίας, σολφέζ, νκτικέ. Για την πιστοποίηση των μικρών μας μουσικών το Artfygio συνεργάζεται με Ωδεία της Αθήνας.</p> <p style="text-align: right;"><b>(από 6 ετών)</b></p>	<p>45' / εβδομάδα</p>
<p><b>Pilates</b> (ενδυνάμωση)</p>	<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 style="text-align: right;"><b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b></p>	<p>2h/ εβδομάδα</p>
<p><b>Vinyasa Yoga</b></p>	<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 (Ujjagi pranayama) και συγκρατούνται από τα εσωτερικά κλειδώματα (bandhas). Οι στάσεις συνδέονται μέσω της vinyasa για να δημιουργήσουν μια βαθιά 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 style="text-align: right;"><b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b></p>	<p>2h/ εβδομάδα</p>
<p><b>Con Tempo Ads</b> (σύγχρονος χορός ενηλίκων)</p>	<p>Για όσους ενήλικες αγαπούν τον χορό, είτε έχουν ασχοληθεί με αυτόν είτε όχι. Το πλεονέκτημα του σύγχρονου χορού είναι ότι συνδυάζει πολύ καλά το τεχνικό και το εκφραστικό μέρος με τρόπο που μπορεί να ακολουθηθεί και από άτομα που δεν έχουν τα ιδιαίτερα σωματικά χαρακτηριστικά που απαιτεί ο κλασικός χορός. Η ευελιξία και η ενδυνάμωση χτίζονται σταδιακά, μέσα από ελεύθερη κινησιολογία που στη βάση της έχει τεχνικές Limon και Release. Οι συμμετέχοντες με μία σειρά ασκήσεων πατώματος, κέντρου, χορευτικών συνδυασμών και αυτοσχεδιασμού καλλιεργούν τη χορευτική κίνηση, το ρυθμό, καθώς επίσης και τη μνήμη τους, ψυχαγωγούμενοι από μία ποικιλία ήχων και μουσικών του κόσμου.</p> <p style="text-align: right;"><b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b></p>	<p>2h/ εβδομάδα</p>