

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2019-2020	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>Arts Pallet</b> (χορευτικοί αυτοσχεδιασμοί & μουσικοκινητική αγωγή)	<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 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. Στους χορευτικούς αυτοσχεδιασμούς κυριαρχεί το παιχνίδι και η ελεύθερη κίνηση που αναπτύσσουν τη φαντασία και τον αυθορμητισμό. Βασικός στόχος 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>(3-5 ετών)</b></p>	1h/ εβδομάδα
<b>Con tempo</b> (σύγχρονος χορός & αυτοσχεδιασμός)	<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 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 style="text-align: right;"><b>(6-12 ετών)</b></p>	2h/ εβδομάδα
<b>Capoeira</b> (πολεμική τέχνη & χορευτικός αυτοσχεδιασμός)	<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>(3-5ετών), (6-11 ετών), (12+ετών)</b></p>	2h/ εβδομάδα

<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>45' / εβδομάδα</p>
<p><b>(από 6 ετών)</b></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>2h / εβδομάδα</p>
<p><b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b></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 (Ujjayi 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>2h / εβδομάδα</p>
<p><b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b></p>		
<p><b>Εργαστήρια Ευ Ζειν</b></p>	<p>Το Artfygio οργανώνει τα Σαββατοκύριακα οικογενειακά εργαστήρια στον τομέα των εικαστικών, του χορού, του θεάτρου, των μουσειοπαιδαγωγικών κ.α. προκειμένου γονείς και παιδιά να ψυχαγωγηθούν και να κερδίσουν δημιουργικό χρόνο μαζί!</p>	<p>1h / μήνα</p>
<p><b>(για γονείς και παιδιά)</b></p>		