

PRAKTISKS SEMINĀRS ANĢĻU VALODĀ

IEVADS FELDENKRAISA METODĒ

APZINĀTĪBA CAUR KUSTĪBU
UN
FUNKCIONĀLĀ INTEGRĀCIJA

2024.gada 20. un 21.aprīlī,
Valmierā,
Jāņa Daliņa Stadiona telpās

Semināru vadīs: **Heike Schmidt** (Vācija),
sertificēta Feldenkraisa metodes
Trenera kandidāte

Informācija: linda.kornete@gmail.com



Feldenkraisa metode ir kustību un sevis izzināšanas un mācīšanās metode, kas ikvienam indivīdam dod iespēju sevi pilnveidot visas dzīves laikā.

Grupu nodarbību laikā **“Apzinātība caur kustību”** (*Awareness through Movement*) vadītājs verbāli aicina interesētus izmēģināt dažādus kustību variantus un kombinācijas, kā rezultātā rodas jaunas iespējas, kas ļauj ierastas ikdienas vai profesionālās aktivitātes veikt vieglāk, efektīvāk un ergonomiskāk.

Individuālās sesijas **“Funkcionālā integrācija”** (*Functional Integration*) laikā “runā” speciālista rokas, aktivizējot personas uzmanību un ķermeni.

Par semināra izvēlēto moto **“Koordinācijas un laika nozīme kustībā” Mošē Feldenkraiss** (*Moshé Feldenkrais, 1904-1984, Izraēla,*) reiz rakstīja: “Ja es vēlos runāt par reālu darbību, tad man jums vispirms ir jāpastāsta par pašorganizācijas, tad par orientācijas telpā un tad par laika nozīmi. Tas nozīmē, ka tai [darbībai] ir jānotiek īstajā laikā. Un bez tiem [iepriekš trim pieminētajiem elementiem] nav reālas darbības.

Semināru vadīs **Haika Šmite** (*Heike Schmidt*), sertificēta Feldenkraisa metodes Trenera kandidāte, kura strādā un māca Feldenkraisa metodi jau vairāk kā 25 gadus Vācijā, Francijā un Austrijā. Viņa darbojas ar dziedātājiem, mūziķiem, dejotājiem, bērniem ar īpašām vajadzībām, personām ar neiroloģiska spektra traucējumiem, ar ikvienu, kuram ir ziņkāre izzināt savu potenciālu. Haike ir dziedātāja, mūzikas un kustību improvizatore, režisore, māca dziedāšanu.

Semināru organizē **Linda Kornete**, sertificēta fizioterapeite, kura ikdienā strādā SIA “Vidzemes slimnīca” un apgūst Feldenkraisa metodes zinības Austrijā pie Haikes.

Dalības maksa: 180,- EUR (divu dienu praktiskās grupu nodarbības, ilgums līdz 10h),
piesakoties līdz 2024.g. 27.februārim - 140,- EUR,
70,- EUR (viena individuālā manuālā sesija, ilgums līdz 1h, vietu skaits ierobežots).

Seminārā aicināti piedalīties:

- **funkcionālie speciālisti** (fizioterapeiti, ergoterapeiti, audiologopēdi, mākslas terapeiti; **LĀPPOS, Nr.TIP2023/49, TIP10**) un citas ārstniecības personas un ārstniecības atbalsta personas;
- **māsas** (*Latvijas Māsu asociācija, NTI/S-0984, TIP10*);
- **sporta speciālisti** – treneri, sportisti (**LTTC, 16 akadēmiskās tālākizglītības stundas**);
- pedagogi, mūziķi, aktieri, dejotāji un ikviens zinātkārs interesents.

Vairāk informācijas: e-pasts linda.kornete@gmail.com, tālrunis +371 26437164.