



סדרת סדנאות תיאטרון לנשים

לצחוק, להשתחרר, ליהנות, לשבור את השגרה,
להכניס יצירה ושמחה לחיים.

- ✓ להשתחרר מהביקורת העצמית.
- ✓ מציאת הקול הייחודי ועמידה מול קהל.
- ✓ הגברת הנוכחות ושימוש נכון בשפת הגוף.
- ✓ לעוף על כנפי הדמיון.
- ✓ ליהנות ולשחק כמו הילדה שאת.
- ✓ אין צורך בניסיון קודם.

אז זה עובד בעצם כמו מנוי לתיאטרון:
סדנאות מתקיימות לאורך כל השנה (כ- 4 סדנאות בחודש).
את רוכשת מנוי ומחליטה מתי להגיע.
את יכולה להגיע לכל 4 הסדנאות בחודש או אפילו לסדנה אחת בלבד בחודש.
את קובעת מה מתאים לך לפי הלו"ז שלך.



השתחוויה
המקום בו תיאטרון וקולנוע נפגשים עם אנשים (ע"ר)

'זיהוי הצופן האנרגטי 2.0' – סגנונות תקשורת עם כנרת טריפון 29.10 יום שלישי

'הצופן האנרגטי' הינו תאוריה המחלקת את האוכלוסייה ל 12 צפנים אנרגטיים. זהו כלי תקשורת עוצמתי אשר מאפשר לנו לממש את עצמינו ולהגשים את יעודינו.

בסדנה נכיר ונתרגל את הכלי של 'זיהוי הצופן האנרגטי' ונלמד:

- ✓ לזהות את הצפנים האנרגטיים המקיפים אותנו
- ✓ לייצר תקשורת אפקטיבית עם אנשים בעלי צפנים אנרגטיים שונים
- ✓ להגיע לתוצאות מוצלחות בתחומים של: משפחה, קריירה, יחסים ועוד...



בסדנה נתרגל את השימוש בצופן האנרגטי בעזרת משחק של דמויות במצבים שונים.
כנרת טריפון, שחקנית, תסריטאית, במאית ומורה לתיאטרון משחק וכתביבה. בוגרת החוג לתיאטרון באוניברסיטת תל אביב.

'גוף מספר' - עם אירית קוסובר 7.11 יום חמישי

כמה פעמים אנחנו רוצים להביע את עצמנו ולא מצליחות?
משהו תקוע לנו בגוף, בבטן ולא יודעות איך להוציא אותו?
כמה פעמים הגוף מדבר, הפנים רוצה לשתף ואנחנו לא יודעים איך לתת להם מקום?!

בסדנה נלמד איך לעבוד עם הדברים בחופשיות, נעבוד מתוך הרגע, ניתן

לגוף ביטוי ולפנים שלנו לדבר, ללא מחשבה, ללא מעצור.

בסדנה זו נחוה את הרגע מתוך הפיזי ונצלול מתוכו לתוך העולם הפנימי של כול אחת ואחת. דרך דימוי, מחשבה ורגש.

אירית קוסובר, בימאית, מחזאית ומנחת קבוצות. בוגרת לימודי קולנוע ותיאטרון באוניברסיטת תל אביב



'השיר שלי' עם צופיה פדור 12.11 יום שלישי

סדנה מוזיקלית תאטרלית בה הגוף הופך לכלי נגינה רבים, והשירים האהובים עלינו הופכים לחומר דרמטי מעורר השראה:

- ✓ נהפוך שיר להצגה מעניינת ומשעשעת.
- ✓ בעזרת מוסיקה ושירים נשתחרר ונרענן את המחשבה והיצירתיות.
- ✓ ניגע בחומרים אישיים מזווית משעשעת וקלילה.
- ✓ נשתמש בתרגילי קצב ושיקוף סיפור מעולם הפלייבק.



סדנה כייפית, מלאת מוסיקה ושמחת חיים. חוויה משחררת ומהנה – מומלץ בחום!

צופיה פדור – בימאית, שחקנית ומנחת קבוצות תאטרון קהילתי. בוגרת המסלול לתאטרון קהילתי במכללת הגליל המערבי בעכו.

'פיניטה לה קומדיה' עם לימור וקסלבלט 19.11 יום חמישי

פירוט הסדנה יפורסם בהמשך.

לימור וקסלבלט – שחקנית, יוצרת, בובנאית ובימאית. זרמה תרפיסטית ומנחת קבוצות.



'צבעים משתנים' עם מלי זנזורי 28.11 יום חמישי

בסדנה נלמד כיצד צבעים משפיעים עלינו, נלמד להבין מה משמעות של כל צבע ואיך הוא משפיע לנו על בחירות, מצב רוח ורושם ראשוני:

- ✓ נלמד מה המשמעות של כל צבע
- ✓ נכנס למצבי אנרגיה המושפעים מכל צבע
- ✓ נבחן איזה צבע היינו בחורות להתמודדות במצבים שונים בחיים
- ✓ נכים מונולוג אישי בהליכה מצבע לצבע



בסדנה נחוה ונלמד כיצד צבעים יכולים להיות חלק מבחירה שלנו לדרך החיים!

מלי זנזורי - מנהלת מקצועית ואומנותית בהשתחוויה. שחקנית ובימאית ומנחת קבוצות.

'זו ילדתי השנייה' עם דנה פרץ תורג'מן 3.12 יום שלישי

בסדנה מקורית וכייפית נשחק, נשתטה, נשתחרר כדי:

- ✓ להתקרב לילדה הפנימית שבתוכנו.
- ✓ לקלף את שכבות ההגנה והחסמים שנבנו במהלך השנים.
- ✓ להכניס קלילות, שמחה ושובבות לחיינו.
- ✓ לחזור למשחק הבסיסי והראשוני ביותר.



סדנה חווייתית, קלילה ומהנה מאוד. חוזרות הביתה עם חיוך :-)

דנה פרץ תורג'מן - מורה לתיאטרון וקולנוע, מנחת קבוצות. בוגרת החוג ללימודי תרבות - יצירה והפקה במכללת ספיר.

'מהפנים החוצה' עם לירון לוי 12.12 יום חמישי

סדנה העוסקת בהתבוננות על הכלים הפנימיים שעומדים לרשותנו בכל רגע נותן ומסייעים בעיצוב דמויות על הבמה:

- ✓ נלמד לזהות תחושה מדויקת ולפעול על פיה.
- ✓ נלמד כיצד להתחבר למקור פנימי ולמצוא את נקודות ההשקה לדמויות מתוך מחזות מוכרים.
- ✓ נלמד כיצד לעצב דמות בעזרת סממנים חיצוניים.
- ✓ נחדד את ההבחנה בין העולם הפנימי לבין העולם שאני רוצה ליצור.



בסדנה זו נטעם מעבודת השחקן - כיצד נכנסים לדמות תוך התבוננות פנימה והחוצה.

לירון לוי אביטל - שחקנית, בימאית, יוצרת. בוגרת בית הספר לאומנויות הבמה בית צבי.

'נוכחות ככלי השפעה' עם מלי זנזורי 17.12 יום שלישי

שיעור חגיגי לסיום המאגד בתוכו תרגילים שמעמידים אותי בקדמת הבמה שלי חיי:

- ✓ נחוה תרגילי נוכחות עצמית
- ✓ נשקף את הדמות שאני רוצה לראות במראה הפנימית שלי
- ✓ נזהה דפוסי שפת גוף ונאמץ דפוסים נכונים וחדשים
- ✓ נישא נאום נצחון



סדנה חווייתית, משמעותית וחשובה המעניקה כלים פרקטיים וישומיים לכל אחת. מומלץ!!

מלי זנזורי - מנהלת מקצועית ואומנותית בהשתחוויה. שחקנית ובימאית ומנחת קבוצות.

תכנית סדנאות נובמבר - דצמבר 2019

לצחוק, להשתחרר, ליהנות, לשבור את השגרה,
להכניס יצירה ושמחה לחיים.

יום שלישי 29.10 – 'זיהוי הצופן האנרגטי 2.0' עם כנרת טריפון

יום חמישי 7.11 – 'גוף מספר' עם אירית קוסובר

יום שלישי 12.11 – 'השיר שלי' עם צופיה פדור

יום שלישי 19.11 – 'פיניטה לה קומדיה' עם לימור וקסלבלט

יום חמישי 28.11 – 'צבעים משתנים' עם מלי זנזורי

יום שלישי 3.12 – 'זו ילדוטי השנייה' עם דנה פרץ תורג'מן

יום חמישי 12.12 – 'מהפנים החוצה' עם לירון לוי

יום שלישי 17.12 – 'נוכחות ככלי השפעה' עם מלי זנזורי

- יתכנו שינויים בתכנית. שינויים יתפרסמו באתר ובאפליקציה מבעוד מועד.
- הסדנאות מתקיימות בימי שלישי וחמישי במרכז הטניס רמת השרון (מול הכפר הירוק).
- משך כל סדנה 3 שעות – 19:00-22:00

סדנת היכרות חד פעמית

במחיר מוזל:

150 ₪ במקום 230 ₪

ביתן לרכוש 2 סוגי מנוי:

- 5 סדנאות בעלות של 900 ₪
- 3 סדנאות בעלות של 480 ₪

*** תוקף מנוי עד 31/12/2019**

למנויות: רישום לסדנאות בקלות דרך האתר או באפליקציה
info@h-ta.co.il | www.h-ta.co.il | 03-5230676

