









המוח שלנו זקוק לאימון

שיטת RGRM

שיטה לאימון ולהמרצת המוח בעזרת תנועה קצב ומוסיקה

קורסים להכשרת מאמנים בשיטת RGRM החל מינואר 2013

							
BOOM	CHIK	BOOM	CHIK	BOOM	BOOM	CHIK	CHIK

על שיטת RGRM

שיטת RGRM היא שיטה תרפיסטית מובנית שנועדה לאימון, להמרצה ולגירוי המוח. השיטה היא רב-חושית המערבת את חושי השמיעה, הראייה, והתנועתיות בשילוב קצב ומוסיקה.

שיטת RGRM גמישה מאוד ואפשר להתאים אותה לצרכי המאמן או לצרכים וליכולות האינדיבידואליות של המתאמן. היא משמשת לאימון פרטני, אחד על אחד, או באימון קבוצתי, וניתן לבצע אותה הן בישיבה והן בעמידה.

שיטת RGRM – מחזקת ומשפרת:

- קשב וריכוז
- קואורדינציה
- איזון
- מיומנות מוטורית
- זיכרון
- קריאה
- דיבור
- מודעות פיזית
- ועוד...

שיטת RGRM – מיועדת לאוכלוסיות הבאות:

שיטת RGRM מתאימה כמעט לכל אחד. השיטה יעילה לילדים, נוער ומבוגרים. השיטה טובה לשיפור מצבם של מבוגרים בגיל הזהב. השיטה הוכחה כיעילה לשיקום נפגעי מוח, כעזרה לחולים במערכת העצבים המרכזית, שיפור מצבם של חולי פרקינסון ופגועי מוח שונים. כמו כן, השיטה טובה לילדים ולנוער, כהכנה והתמודדות עם קריאה ולשיפור מצבם של בעלי הפרעת קשב וריכוז ולקויות למידה שונות. תרגול השיטה מעורר את המשתתפים, מביא אותם לריכוז ולאיזון ומשפר את שיתוף הפעולה הקבוצתי ועוד.

עוד על השיטה ראו באתר: www.rgrmisrael.co.il

קורסים להכשרת מאמנים בשיטת RGRM

מטרת הקורסים:

להכשיר מאמנים בשיטת RGRM לקבוצות וליחידים, לרבות יצירת תרגילים בשיטה באופן עצמאי (עם 9 מתנועות וסימני השיטה) והפעלת קבוצות אימון.

הקורס לאימון בשיטת RGRM הינו קורס שנתי בהיקף של 132 שעות (כ-150 ש"א) המחולק לשני קורסים ופרקטיקום: קורס מבוא (8 מפגשים בני 4 ש') וקורס ביסוס (16 מפגשים בני 4 ש') ופרקטיקום (2 מפגשים בני 4 ש' + מפגש סיכום הפרקטיקום 8 ש' + 20 שעות פרקטיקום והדרכה). ניתן להירשם תחילה לקורס המבוא בלבד.

דרכי הוראה:

הרצאות, כולל הרצאות אורחים, למידה מעשית, התנסות, פיקוח, ותרגול והדרכה.

מועד ושעות הקורסים	היקף הקורסים
<p>קורס מבוא 2 מועדי פתיחה:</p> <p>קורס בוקר: ימי שני 9:30 - 13:30</p> <p>קורס ערב: ימי רביעי 17:00-21:00</p>	8 מפגשים 37 ש"א
קורס ביסוס (בהמשך לקורס המבוא)	16 מפגשים 74 ש"א
פרקטיקום והדרכה (החל מאוקטובר 2013)	3 מפגשים ו-20 שעות פרקטיקום סה"כ 39 ש"א
<p>דמי הרשמה: 400 ₪ (מהווים חלק מהתשלום)</p> <p>מחיר הקורסים והפרקטיקום לנרשמים מראש: *7200 ₪</p> <p>* יש אפשרות להירשם רק לקורס המבוא במקרה זה ראו מחירי הקורסים במסמך נפרד</p> <p>**ניתן לשלם בתשלומים *** הנחה של 700 ש"ח לנרשמים לכל הקורסים מראש</p>	

לחברי עמותת הפיזיותרפיסטים הנחה של 10%:

לקורס המלא: 6480 ₪ במקום 7200 ₪

לנרשמים רק לקורס המבוא: 1980 ₪ במקום 220 ₪

תאריכים לקורסים:

יולי	יוני	מאי	אפריל	מרץ	פברואר	ינואר	
22 15 8	10 3 24 17	13 6 27 20	22 8 29	4 18 *11	18 11 4	21 14 7 28	ימי ב'
17 10	12 5 26 19	22 8 1 29	10 3 24 17	13 *6	20 13 6 27	23 16 9 30	ימי ד'

* שיעור ראשון של קורס ביסוס

** תאריכי המפגשים והמיקום לפרקטיקום ייקבעו לקראת סוף קורס הביסוס

מן הנושאים שיילמדו בקורסים:

- ➔ מיומנויות השיטה
- ➔ השימוש של חוקיות הצבע והקול עם המוזיקה ותנועות הגוף
- ➔ 5 התנועות הכפולות הראשונות (קורס מבוא), ו 9 התנועות הראשונות (קורס ביסוס)
- ➔ הקשבה לקצב וניתוח צורות יסודיות של המבנה המוסיקלי
- ➔ שמיעה ולמידה של מבנה ספירה, מבנה AABA, בלוז ומוזיקה רגועה ושקטה
- ➔ מקצבים/משקלים שונים במוזיקה
- ➔ תרגילי איזון
- ➔ חיזוק הזיכרון לילדי בית-ספר
- ➔ תבניות לוגיות יצירתיות להגברת זיכרון
- ➔ גירוי ההיפוקמפוס שבמוח
- ➔ על המוח, ועל הפלסטיות של המוח
- ➔ אימון חיבור תרגילים בשיטת RGRM בליווי מוזיקה (בקורס הביסוס)
- ➔ אימון קבוצות בשיטת RGRM (כולל מיומנויות הנחיה, מנהיגות ויצירתיות בהנחיה, טיפול בהתנגדויות, העברת תרגילי נשימה, הרפיה, ודמיון מודרך) (בקורס הביסוס)

תעודות:

העומדים בדרישות של קורס המבוא יקבלו תעודת השתתפות בינלאומית בקורס המבוא (Introduction course) של שיטת RGRM.

העומדים בדרישות של קורס הביסוס יקבלו תעודת השתתפות בינלאומית בקורס הביסוס (Ground Course) של שיטת RGRM.

העומדים בדרישות של כל הקורסים כולל פרקטיקום של 20 אימונים, יקבלו תעודה ישראלית של מוסמך באימון בשיטת RGRM.



www.rgrmisrael.co.il

הרצאת היכרות עם שיטת RGRM והקורסים

(ההרצאה חינם אך יש להירשם אליה מראש)

מתי: 16.12.2012 יום א' 18:00-20:00

הקורסים והרצאת ההיכרות יועברו במכון מופ"ת רח' שושנה פרסיץ 15 תל-אביב

[למפה ודרכי הגעה של מכון מופת, הקש כאן](#)

להרשמה להרצאה ולקורסים ולשאלות: מירי מאור 052-2563563

או במייל: info@rgrmisrael.co.il

בקרן באתרנו: www.rgrmisrael.co.il