



המוח שלנו זקוק לאימון

שיטת RGRM

שיטה לאימון ולהמרצת המוח בעזרת מוסיקה קצב ותנועה

	
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 ומשתמשת בקצב ובמוסיקה.

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 את הדברים הבאים:

- 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 לאימון 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 ופרקטיקום (18 מפגשים בני 4 ש' + מפגש סיכום הפרקטיקום 8 ש') ואפשר להירשם תחילה רק לקורס המבוא.

דרכי הוראה:

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

מועד ושעות הקורסים	היקף הקורסים	עלות הקורס
קורס מבוא 2 מועדי פתיחה: קורס בוקר: ימי שני 9:30 - 13:30 קורס ערב: ימי רביעי 17:00 - 21:00	8 מפגשים 37 ש"א	עלות הקורס: 2200 ₪ (כולל דמי הרשמה)*
קורס ביסוס (אותם ימים ושעות כבקורס המבוא החל מ- 31.12.12)	18 מפגשים 75 ש"א	עלות הקורס: 5400 ₪
דמי הרשמה: 400 ₪ (מהווים חלק מהתשלום) לנרשמים לשני הקורסים מראש: עלות שני הקורסים 7200 ₪ (הנחה של 400 ₪) **ניתן לשלם בתשלומים		

~ הנחה מיוחדת לפיזיותרפיסטים החברים בעמותת הפיזיותרפיסטים:

קורס מבוא – 2000 ₪ (במקום 2200 ₪)

קורס שנתי (מבוא + ביסוס, לנרשמים מראש) – 6500 ₪ (במקום 7200 ₪)

תאריכים לקורסים (בין השיעור האחרון של קורס המבוא לבין השיעור הראשון של קורס הביסוס תהיה חופשה של שלושה שבועות):

דצמבר 2013	מאי	אפריל	מרץ	פברואר	ינואר	דצמבר	נובמבר	אוקטובר	
9**	6 13 20 27	13 12	11 4 18	11 4 18	14 7 28 21	3 *31	12 5 26 19	22 15 29	ימי ב'
11**	1	10 3 24 17	13 6	13 6 20 27	9 * 2 23 16 30	5	14 7 28 21	24 17 31	ימי ד'

* שיעור ראשון של קורס ביסוס
** מפגש סיום פרקטיקום: 9:00-17:00

הנושאים שיילמדו בקורסים:

- ➔ מימנויות 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
- ➔ הגברת זיכרון 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 מימנויות 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 סמסטר ב' כולל פרקטיקום של 20 אימונים, יקבלו תעודה ישראלית המעידה שהם יכולים לעסוק באימון שיטת RGRM.

הרצאת היכרות עם שיטת RGRM (ההרצאה חינם אך יש להירשם אליה מראש)

מתי: 5.09.2012 יום ד' 19:00-20:30

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

[למפה ודרכי הגעה של מכון מופ"ת, הקש כאן](#)

לשאלות ולפרטים נוספים: שרה פולוסצקי 052-2777258

להרשמה: מירי מאור 052-2563563

info@rgrmisrael.co.il