



## סדרת סדנאות תיאטרון לנשים

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

### תכנית סדרת סדנאות תיאטרון לנשים

- ✓ להשתחרר מהביקורת העצמית.
- ✓ מציאת הקול הייחודי ועמידה מול קהל.
- ✓ הגברת הנוכחות ושימוש נכון בשפת הגוף.
- ✓ לעוף על כנפי הדימיון.
- ✓ 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 כרטיסיה 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.

יש לנו 2 כרטיסיות:

- 15 סדנאות בעלות של 2,000 ₪
- 10 סדנאות בעלות של 1,500 ₪
- תוקף כרטיסיה שנה מיום הרכישה.



## תכנית סדנאות לחודשים אפריל – יולי 2018

חודש	יום ג	נושא סדנא	בימאית	יום ה'	נושא סדנא	בימאית
אפריל	10.4.18	לחזק את הביטחון העצמי בעזרת תנועה	הד סולודר			
	24.4.18	הצד המצחיק של החיים	עידית ליכטנפלד	26.4.18	לשחק, לרגש ולהתרגש	לירון לוי
מאי				3.5.18	מאחורי המסיכה	מלי זנזורי
	8.5.18	הכול על הקול	מיכל ברקוביץ'			
	22.5.18	הכל בראש	מיכל נדב	31.5.18	סוף טוב הכל טוב	קרן ברי שגיא
יוני	5.6.18	להיות רומיאו ויוליה	נעמי בנימין	14.6.18	למלא את החלל	הד סולודר
	19.6.18	להיות אמיתית או לא להיות	לירון לוי	28.6.18	עכשיו זה הרגע	יפעת בחר
יולי	3.7.18	לכבוש את הבמה	עינת סגל כהן	12.7.18	לאלתר ולרגש	מיכל נדב
	17.7.18	סודות שפת גוף	מלי זנזורי	26.7.18	זה הקול שלך	מיכל ברקוביץ
	31.7.18	זו ילדותי השנייה	דנה פרץ תורג'מן			

- סדנאות אוגוסט- אוקטובר יתפרסמו במהלך חודש יוני. מערכת השעות לחודשים הבאים תתפרסם בהמשך באתר ובאפליקציה.
- יתכנו שינויים בתכנית. שינויים יתפרסמו באתר ובאפליקציה מבעוד מועד.
- הסדנאות מתקיימות בימי שלישי וחמישי.
- כל הסדנאות מתקיימות במרכז הטניס רמת השרון (מול הכפר הירוק)
- משך כל סדנה 3 שעות – 19:00-22:00
- בהמשך יתקיימו עוד סדנאות רבות, מגוונות ומפתיעות ;-)

[info@h-ta.co.il](mailto:info@h-ta.co.il) | [www.h-ta.co.il](http://www.h-ta.co.il) | 03-5230676

למנויות: רישום לסדנאות בקלות דרך האתר או באפליקציה



**השתתפויות**  
המקום בו מאתרוך וקולנוע נפגשים עם אנשים (ע"ר)

## 'לחזק את הביטחון העצמי בעזרת תנועה' עם הד סולודר

- סדנה מיוחדת במינה בה נלמד להגביר את הנוכחות האישית שלנו בחברה:
- ✓ ללמוד על איכות התנועה והשפעתה על הנוכחות הפיזית שלנו.
  - ✓ לשדר מסרים שיקדמו אותנו באמצעות התנועה הפיזית.
  - ✓ להגביר את המודעות לתנועה הפיזית והשפעתה
  - ✓ ללמוד על התהליכים הגופניים שמשפיעים על הביטחון העצמי.



הד סולודר - מורה לתיאטרון, בימאי ומאמן. מומחה לתיאטרון פיזי וטיפול בעזרת תיאטרון ותנועה.

## 'הצד המצחיק של החיים' עם עידית לימור ליכטנפלד

- סדנה מצחיקה, מפתיעה ופרועה שלא תשאיר אף אחת אדישה:
- ✓ נלמד למצוא את ההומור בכל מצב
  - ✓ להתפרע ולהשתולל עם רעיונות יצירתיים
  - ✓ להוציא מעצמך את האישה הקלילה והמצחיקה
  - ✓ להעז להיות דמות מוקצנת ופראית שתצחיק ותשחרר אותך

הזדמנות להשתחרר. גם אם את מופנמת מטבעך בואי להתנסות!



עידית לימור ליכטנפלד - בימאית, שחקנית, שדרנית רדיו, פנטומימאית. בוגרת לימודי תאטרון בפריז אצל ז'אק לקוק.

## 'לשחק, לרגש ולהתרגש' עם לירון לוי

- סדנת משחק שתתמקד בהבעה אישית וחיבור לרגש דרך דמויות ססגוניות. בעזרת תרגילי תיאטרון וטקסטים מתוך מחזות נלמד:
- ✓ להתחבר לרגשות וליצור מתוכם.
  - ✓ לשחק בצורה אמינה, מרגשת ומשכנעת.
  - ✓ להכיר את העולם הפנימי האנושי האוניברסאלי וליצור דרכו.
  - ✓ לנתח דמויות, סיטואציות וקונפליקטים על הבמה ובחיים.



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.

## 'מאחורי המסיכה' עם מלי זנזורי

- סדנה כיפית ומשחררת לפריצת המחסומים האישיים תוך שימוש במסיכות:
- ✓ להשתחרר מביקורת עצמית מעבבת ולקבל זווית הסתכלות חדשה ויצירתית.
  - ✓ לרכך סיטואציות טעונות ולחזק את תחושת ה'ביחד' באמצעות מסכות.
  - ✓ ליצור דרכי תקשורת חדשות - החלפת התגובה האוטומטית בתגובות מוקדמות.
  - ✓ להכיר את האחר - "להיכנס לנעליים" של מי שעומד מולנו, באמצעות גילום דמויות שונות.



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

## "הכול על הקול" סדנה לדיבור ועמידה מול קהל עם מיכל ברקוביץ סאסו



סדנה שתעסוק בשימוש בייחוד שבקול בדיבור ועמידה מול קהל. נלמד:

- ✓ להשתמש בקול שלנו בצורה נכונה ואפקטיבית
- ✓ לרכוש ניסיון בדיבור שוטף ובטוח מול קהל
- ✓ להציג את המסר שלנו באופן בהיר ומשכנע
- ✓ להלהיב ולרתק את קהל השומעים
- ✓ לחזק את הביטחון העצמי מול קהל ובכלל.

מיכל ברקוביץ סאסו – שחקנית, בימאית ומורה לתיאטרון. בוגרת סטודיו למשחק ניסן נתיב.

## 'הכל בראש' סדנה לגמישות מחשבתי עם מיכל נדב



נלמד לפרוץ את הקיבעון ולתרגל גמישות מחשבתי:

- ✓ להיפתח לדברים חדשים גם אם "זו לא אני".
- ✓ להתמודד עם שינויים והפתעות בקלות ובזרימה.
- ✓ לזהות תגובות אוטומטיות ולהפתיע את עצמנו עם רעיונות חדשים ויצירתיים.
- ✓ לעבור ממצב של נוקשות מחשבתי לגמישות ויצירתיות.

בסדנה נפתח גמישות מחשבתי בכלים של אלתור עם המון הומור וצחוק.

מיכל נדב, בימאית, שחקנית ומאלתרת מנוסה. בוגרת סמינר הקיבוצים מסלול בימוי.

## 'סוף טוב הכל טוב' עם קרן ברי שגיא



בעזרת משחק וניתוח של מצבי קונפליקט על הבמה נלמד:

- ✓ ליהנות מקונפליקט טוב בסיטואציות תיאטרוניות אבסורדיות ובסיטואציות מהחיים.
- ✓ להבין את עצמנו ואת הצד השני במצב של קונפליקט.
- ✓ מהו קונפליקט פנימי וחיצוני.
- ✓ כיצד להוביל לפתרון קונפליקטים.

בסדנה נחוה מצבים משעשעים, נכעס, נהסס, נאהב, נצחק.

קרן ברי שגיא – שחקנית, בימאית, מנחת קבוצות. בוגרת סטודיו למשחק ניסן נתיב.

## 'להיות רומיאו ויוליה' עם נעמי בנימין



מערכות יחסים בתיאטרון ובחיים והשפעתן על התקשורת שלנו:

- ✓ כיצד להבין טיפוסים ולפצח את הדרך לתקשר איתם.
- ✓ זיהוי סגנון תקשורת אישי.
- ✓ מערכות יחסים על הבמה.
- ✓ ממובלוג לדיאלוג.

בסדנה נלמד תקשורת בין אישית דרך טיפוסים ודמויות בתיאטרון ומערכות היחסים שלהם.

נעמי בנימין – מנחת קבוצות בנושאי תקשורת ומנהיגות בשילוב אומנות התיאטרון. בוגרת המכללה למנהל בתקשורת, מנהל עסקים וחינוך.

## 'למלא את החלל' עם הד סולודר



- בסדנה זו נלמד להפוך כל חלל ריק למקור להשראה ויצירה:
- ✓ לשכלל את הכישורים והכישורונות האישיים
  - ✓ ליצור גם כשהחלל ריק והדף לבן.
  - ✓ תנועה על הבמה ויצירה באמצעות הגוף והקול.
  - ✓ להפוך שום מקום לכל מקום - כיצד ליצור יש מאין.

בסדנה נלמד להשתמש בכלי הכי עוצמתי של השחקן (הוא עצמו) כמנוף ליצירתיות ללא גבולות.  
הד סולודר- מורה לתיאטרון, בימאי ומאמן. מומחה לתיאטרון פיזי וטיפול בעזרת תיאטרון ותנועה.

## 'להיות אמיתית או לא להיות' עם לירון לוי



- נלמד להביע את עצמנו בצורה כנה ואמיתית באמצעות הצגת מצבים אנושיים על הבמה:
- ✓ כיצד להציג על הבמה מפגש אמיתי ויומיומי בין אנשים בלי להגזים או להחסיר.
  - ✓ להביע רגשות וליצור הזדהות.
  - ✓ ליצור התאמה בין התחושה הפנימית לבין הנראות החיצונית.
  - ✓ לכעוס, לשמוח, לקנא, להתאהב במלוא העוצמה, הכיף והשחרור.

בסדנה זו נטעם מעבודת השחקן - כיצד נכנסים לדמות תוך התבוננות פנימה והחוצה.  
לירון לוי – שחקנית, בימאית, יוצרת. בוגרת בית הספר לאומנויות הבמה בית צבי.

## 'עכשיו זה הרגע' עם יפעת בחר



- נצל את זמן הבמה שניתן לנו ולמצות בו את היכולות שלנו בצורה הכי טובה:
- ✓ לפתח את יכולת הריכוז ולהיות נוכחים ברגע.
  - ✓ להסיט הסחות דעת ולפעול מתוך מיקוד.
  - ✓ לתפוס את הרגע בלי מעצורים.
  - ✓ למה דווקא עכשיו? מה מניע אותנו לפעולה.

בסדנה נפתח את יכולת הריכוז ומהירות התגובה שלנו. נלמד על העיקרון שמניע כל סצנה בתיאטרון ובחיים.  
יפעת בחר – מייסדת ומנהלת השתחויה. בימאית ומנחת קבוצות. בוגרת החוג ללימודי תיאטרון באוניברסיטת תל אביב.

## 'שחקי אותה- לכבוש את הבמה בכל מצב' עם עינת סגל כהן

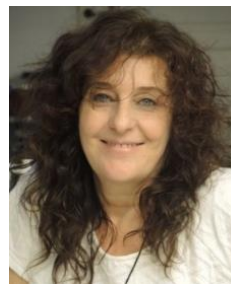


- בסדנה מיוחדת במינה בה נשים את עצמנו במרכז ונלמד:
- ✓ כיצד להיות משוחררות ולהביא את עצמנו לידי ביטוי בטבעיות.
  - ✓ לשמור על אותנטיות בלי להרגיש שאנחנו 'משחקות'.
  - ✓ לגלות את הייחודיות שבנו ולהפוך אותה לכלי הבעה ויצירה.
  - ✓ להשתחרר מביקורת עצמית ולשחק אותה.

בסדנה נלמד לנצל את הבמה שניתנת לך ולהביא את עצמך לידי ביטוי בדיוק כמו שאת רוצה.  
עינת סגל כהן – שחקנית, בימאית ויוצרת. בוגרת בית הספר לאומנויות הבמה בית צבי.



## 'לאלתר ולרגש' סדנה לאלתור דרמטי עם מיכל נדב



בעזרת תרגילי תיאטרון וכלים של אלתור נלמד:

- ✓ ליצור ולשחק סצנה דרמטית.
- ✓ את הדרך מיסודות האלתור אל המונולוג דרמטי.
- ✓ להביע רגשות באופן אמין.
- ✓ ליצור סצינות תיאטרליות עם התחלה אמצע וסוף.

והכל, באמצעות תרגילי אימפרוביזציה מהנים ומפתיעים. לא להחמיץ!!

מיכל נדב, בימאית, שחקנית ומאלתרת מנוסה. בוגרת סמינר הקיבוצים מסלול בימוי.

## 'סודות שפת גוף' עם מלי זנזורי



סדנא מעשית בה נלמד באמצעות תרגילי תיאטרון את סודות השימוש בשפת הגוף:

- ✓ כיצד להעביר מסרים בצורה אפקטיבית
- ✓ איך לקרוא נכון את העומד מולך
- ✓ כיצד להעביר כוונה בצורה בונה ומשכנעת
- ✓ כיצד להשתמש בשפת גוף בעמידה מול קהל, בתקשורת עם אנשים וכו'

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

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

## "זה הקול שלך' עם מיכל ברקוביץ סאסו



נלמד כיצד להשתמש בקול בצורה נכונה ולפתח באמצעותו את יכולות התקשורת שלנו:

- ✓ להשתמש בקול ללא מאמץ מיותר ולהתאימו למסרים שנרצה להעביר.
- ✓ לזהות את הטון והאינטונציה שלנו וכיצד היא נתפסת על ידי אחרים.
- ✓ למצוא את הצליל הטבעי ולשדר אותנטיות.
- ✓ לכוון את עוצמת הקול ולהתאימו לסיטואציה.

בסדנה זו נלמד כיצד הקול משמש כתיבת התהודה של הנפש וכיצד להשתמש בו במצבים מאתגרים.

מיכל ברקוביץ סאסו – שחקנית, בימאית ומורה לתיאטרון. בוגרת סטודיו למשחק ניסן נתיב.

## 'זו ילדותי השנייה' עם דנה פרץ תורג'מן



בסדנה מקורית וכיפית 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.

