



# יום ניבוש מגמת מחול 2024

עם בוגרי מגמת המחול לדורותיהם

יום חמישי 31.10.24  
באולם החטיבה בתיכון בעיר  
רמב"ם 39, חדרה

## לוח זמנים - ניתוח ט'-יא'

8:15	הגעה לאולם החטיבה והתארגנות
8:30	שיחת פתיחה וחלוקה לקבוצות
9:00-10:30	סדנה 1 - רפרטואר של להקת "קולבן דאנס" - עידן קוגן.
10:45-11:45	סדנה 2 - PBT - אורטל יפרח
11:45-12:45	ארוחת בוקר משותפת ברחבת הספרייה
12:45-13:45	הרצאה בנושא תזונה - דניאל בולדסקו
13:45-14:15	שיחת סיכום

### מה להביא:

בגד גוף שחור, גרביון שחור, שיער אסוף בגולגול, מגבת, מזרון יוגה עם שם התלמידה ומגבת קטנה, דאודורנט, בגדי החלפה, סנדוויץ' אישי ובקבוק מים.

בנוסף, כל תלמידה תתבקש להביא מאכל כלשהו לארוחה המשותפת.

\*למי שאין מזרון יוגה יש לעדכן את איוית



# יום גיבוש מגמת מחול 2024

## עם בוגרי מגמת המחול לדורותיהם

יום חמישי 31.10.24  
באולם החטיבה בתיכון בעיר  
רמב"ם 39, חדרה

### שרון גל - קונטקט אימפרוביזציה

סיימה את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 1998 במגמת המחול. מרצה לסטודנטים לתואר ראשון במחול ותיאטרון בסמינר הקיבוצים - מלמדת קומפוזיציה וקונטקט אימפרוביזציה. כוריאוגרפית ומעצבת תנועה לתיאטרון.



### טליה בן שמעון - יוגה

סיימה את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 2011 במגמת המחול. לאחר לימודיה עשתה קורס מורים ליוגה האטה והאשטנגה. בנוסף, סיימה קורס מדריכת מחול מטעם מכללת וינגייט. "דרך היוגה נלמד איך להשקיט את גלי התודעה ולהגיע לאיזון בגוף ובנפש שלנו ובעיקר לחוות הרמוניה ושלווה פנימית".



### דניאל בולדסקו - הרצאה בנושא "דגשים תזונתיים

### לרקדניות"

סיימה את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 2012 במגמת המחול. למדה תואר ראשון B.Sc במדעי התזונה ותואר שני M.Sc מוסמך באפידמיולוגיה ורפואה מונעת באוניברסיטת תל אביב.



### אורטל יפרח - PBT

סיימה את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 2014 במגמת המחול (10 יחידות לימוד). מורה לבלט קלאסי וטכניקה עכשווית. בוגרת מסלול לתואר ראשון להוראת מחול בסמינר הקיבוצים. מרכזת את מגמת המחול בחטיבת הביניים "רימון" ברעננה. מדריכת פילאטיס מזרן ומכשירים, ובעלת תעודה PBT, טכניקה המשלבת את טכניקת הבלט והפילאטיס, בדגש על אורך, גמישות, חיזוק שרירי ליבה ועבודת ה-TURN OUT.



### נועה בנימין - מודרני

סיימה את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 2019 במגמת המחול (10 יחידות לימוד). רקדה בסדנה להכשרת רקדנים של "ורטיגו", וב-"קבוצת מחול כרמלה". כעת רקדנית מקצועית בלהקת המחול "קולבן דאנס".



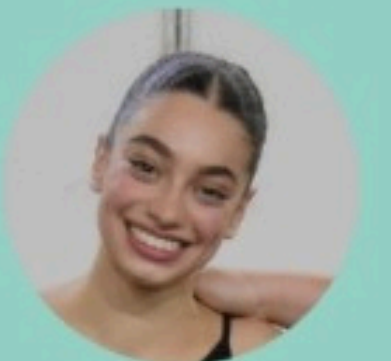
### עידן קוגן - רפרטואר "קולבן דאנס"

סיים את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 2019 במגמת המחול. רקד 3 שנים, בסדנה להכשרת רקדנים של געתון, רקד בלהקת "פרסקו" בתור מתלמד וכעת רוקד שנה שנייה בלהקת המחול "קולבן דאנס" כרקדן מקצועי.



### ליאור קלר - סדנת תסרוקות

סיימה את לימודיה ב"תיכון חדרה" בשנת 2023 במגמת המחול (10 יחידות לימוד). מעצבת שיער וצמות, התחילה לעסוק בתחום מגיל 13 מתוך אהבה לעיצובים בשיער. בסדנה תעביר תסרוקות ליום יום וגם לבמה. (יש להביא לסדנה: מברשת, מסרק שביל, גומיות שקופות/שחורות קטנות, ג'ל/ווקס וספריי לשיער)



מחכים לראותכן (: