

**BE
ONE**
PROJECT®

Motivasyonlar





Be Active

Dans Atölyeleri Latin Dansları

Salon Dansları Atölyesi

Amerikan Rhythm (cha cha, rumba, swing, mambo, bolero)

Amerikan Smooth (vals, tango, viyana vals, foxtrot)

Uluslararası Latin (samba, cha cha, rumba, paso doble, jive)

Uluslararası Standart (vals, tango, viyana vals, foxtrot, quickstep)

Sosyal Danslar Atölyesi

Arjantin Tango

Flamenko

Geleneksel Latin Dansları – Küba (salsa, son, mambo, cha cha, merenge, conga, zbolero, rumba free, lambada, samba)

Latin Klüp Dansları (salsa, merenge, cha cha, cumbia, bachata)

Latin Dansları Atölyesi 2 saatlik seanstan oluşmaktadır.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.





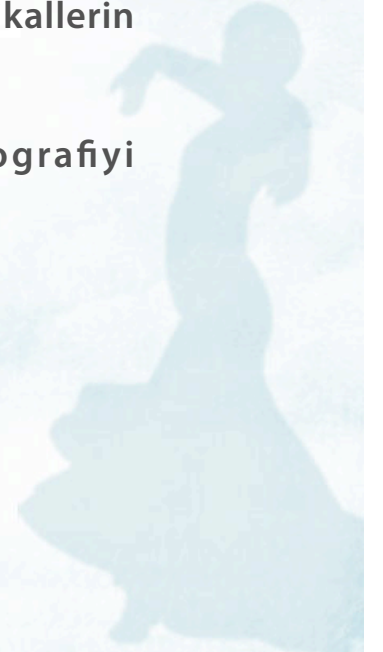
Be Active

Müzikal Dans Atölyesi

Müziğin dinamizmiyle yaşamın tiyatrallığını hissetmenin bir yolu... Müzikal Dans Atölyesi, ünlü müzikallerin içlerinde yer alma ve bunun keyfini çıkarma fırsatı sunuyor.

Grease, West Side Story, Chicago, Fame gibi dünyaca ünlü müzikallerin performansları öğretiliyor.

Bu eğlenceli atölye bitiminde, katılımcılar çalıştıkları koreografiyi sahneleyebiliyorlar.





Be Active

Müzikal Dans Atölyesi

Atölyemizin temel amacı, katılımcılara, herkesin hafızasında yer etmiş bu kareleri canlandırmanın keyfini yaşatırken, Rock n Roll'dan Latin danslarına, Modern danstan Jazz'a kadar pek çok dans figürünü içeren zengin koreografinin tadını çıkarmalarını sağlamaktır.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Müzikal Dans Atölyesi, 3 saatlik bir seanstır.

Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.





Be Active

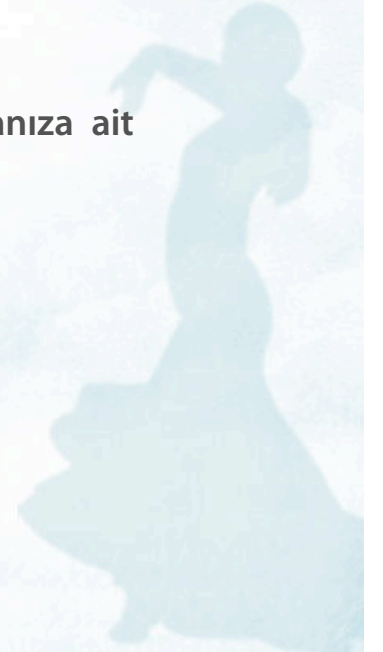
Popüler Klip Dans Atölyesi

Popüler Klip Dans Atölyesi, günümüzde hızlı yaşam akışı ve yoğun iş temposu içerisinde eğlence ve hobilere ayrılacak vakit azlığını göz önünde bulundurarak, katılımcıların kısıtlı zamanda cevap alabilecekleri doğrultuda hazırlanmıştır.

Atölyenin amacı, yerli-yabancı popüler kliplerden herhangi birini tercihe göre belirleyerek, seçilen klipin koreografisini katılımcıların sahneleyebilmelerini sağlamaktır.

Popüler Klip Dans Atölyesinde, tercihiniz doğrultusunda, kurumsal firmanıza ait jingle'ınız için de özel bir koreografi hazırlanabilmektedir.

Popüler Klip Dans Atölyesi 3 saatlik bir seanstır.
Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.
Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.



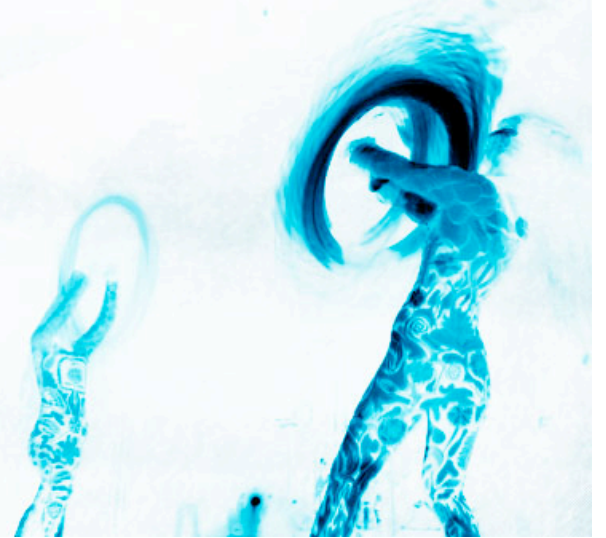


Be Active

Sirk Atölyeleri

Poi; Yeni Zelanda'da, Maori yerlilerinin dans ritüellerinde kullandığı bir enstrümandır.

Poi, Hawaii, Tayland ve Hindistan'da dolunay kutlamalarından, Avrupa'da geliştirilen kimi terapilere ve günümüzde uygulanan gösteri amaçlı etkinliklere kadar dünyanın birçok yerinde uygulanmaktadır.





Be Active

Sirk Atölyeleri

Poi

Poi çalışmaları, sezgiyi ve mantığı bir araya getirerek beynin iki yarısını birbirine bağlar.

Beden, ruh, zihin koordinasyonlarının gelişmesini, fiziksel davranışlarla bilinci odaklamayı ve yönlendirmeyi; kas gücünün artmasını ve vücudun esneklik kazanmasını sağlar.

Poi'nin ateşle ve dansla buluşmasıyla; yaşam ve doğanın dengesini sağlayan güçle özdeşleşen, ruhun arınmasına kaynak olan ateş, dansın özgür ruhuyla kendi mistik ruhunu birleştirerek, insanoğlunun bedeninde bir ritüele dönüşür.

Ateş dansı, içteki ateşin ve ritmin, ruhun yansımasıyla, çeşitli dans enstrümanları eşliğinde dışa sunumudur.





Be Active

Sirk Atölyeleri

Poi

Atölyede, 2 saat süresince poi çevirme temel teknikleri verilmektedir. Katılımcı performansına bağlı olarak temel hareketler çalıştırılarak basit bir koreografi oluşturması sağlanır.

Katılımcılara talepleri doğrultusunda poi üretimi sağlanabilmektedir. (Organizasyona bağlı olarak poi'ler, marka logolu veya tercih edilen özel renklerde üretilebilir.)

Poi Atölyesi 2 saatlik bir seanstır.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.





Be Active

Sirk Atölyeleri

Juggling; Juggling ya da jonglörük temel olarak, birtakım objelerin insan bedeniyle uyumlu bir şekilde hareket ettirilmesine dayalı eğlenceli bir gösteri biçimidir.

Özüne baktığımızda aslında bunun bir 'öğrenme sanatı' olduğunu fark ederiz. Sabır gerektirdiği gibi, aynı zamanda çabucak meyve veren bir öğrenme biçimidir. Beden ve zihnin uyumuna dayanır ve imkansız görüneni mümkün kılmanın zevkini kıyaslayabileceğimiz çok az şeyden biridir.

Jonglörük çalışması bize yaşam ritmimizi düzenlemeyi, potansiyelimizi etkin bir şekilde kullanabilmeyi öğretir. Matematik, mizah, oyunun gücü, iletişim ve zamanın etkin kullanımının birleştiği jonglörük kısaca bir oyun meditasyonudur.



Be Active

Sirk Atölyeleri

Juggling

2 saatlik atölye çalışmalarında temel juggling teknikleri verilmektedir.

Katılımcılara gerekli juggling donanımı konusunda destek sağlanacaktır. (Organizasyona bağlı olarak kullanılacak malzeme ve aksesuarları marka logolu veya tercih edilen özel renklerde üretilebilir.)

Juggling Atölyesi 2 saatlik bir seanstır.

**Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.
Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.**





Be Active

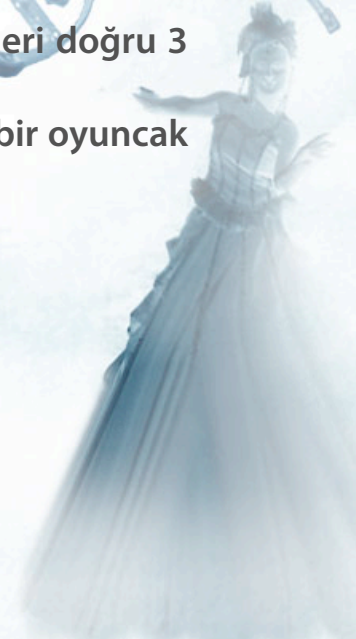
Sirk Atölyeleri

Uzun Bacak & Kanguru Bacak; fiberglas teknolojisi ve ahşap malzemelerden faydalanarak ortaya çıkarılmış fantastik bir buluştur.

Uzun Bacak, tahtadan üretilir ve 1,5 m. Uzunlukla başlanır.

Kanguru Bacak, yerden 2 metre yükseğe sıçramayı sağlayabildiği gibi, ileri doğru 3 metrelik bir mesafe kat etmeyi de mümkün kılar.

Özel tasarım ve malzemedan yapılmış olan kanguru bacaklar, kesinlikle bir oyuncak değildir ve kullanmak özel bir eğitim gerektirmektedir.





Be Active

Sirk Atölyeleri

Uzun & Kanguru Bacak

2 saatlik atölye çalışmasında temel teknikler öğretilmektedir.

Katılımcılara, gerekli donanım konusunda destek sağlanacaktır. (Organizasyona bağlı olarak kullanılacak malzeme ve aksesuarlar, marka logolu veya tercih edilen özel renklerde üretilebilir.)

**Uzun Bacak & Kanguru Bacak Atölyesi 2 saatlik bir seanstir.
Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.
Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.**





Be Active

Sirk Atölyeleri

Mim; Pantomim eğitimi alan birinin pantomimci olmaya karar vermesi gerekmez. Mim sadece sessiz anlatım değildir. Daha çok kişinin bedeninin zekasını ve keyfini keşfetmesini; rahatlamasını ve zihnini boşaltmasını sağlar.

Amaç, bedenin tutukluktan ve kalıplaşmış alışkanlıklardan kurtulmasına yardımcı olmak ve onun anlatı yeteneğini geliştirmektir.

Mim, temelinde yogayla özdeş bir çok hareket içerir.

Isınma disiplini edinmek, her türlü eklem ağrılarından, duruş bozukluğundan (kambur durma, eğri oturma vs...) kurtulmayı sağlar.





Be Active

Sirk Atölyeleri

Mim

Atölye, ısınma hareketleri, öncelikli olarak bedeni gevşetmek ve açmak, temel kısımları sırayla ısıtma hareketlerini, nefes çalışması, diyafram nefesine bir bakış, nesne değiştirme, ayna egzersizi, Pantomim diliyle sessiz film, heykel olmak, kukla olmak, boks, öne arkaya sağa sola eğilme, dönerek oturma, paralel kayma, metronom, bükme, ayakla kayma, dalga hareketi, sabitleme, zıtlıklar üzerine çalışma, duvar yapma-kapı açma hareketlerini, Pantomim makyajı ve malzemeleriyle ilgili temel bilgileri içerir.

Mim Atölyesi 2,5 saatlik bir seanstir.

Katılımcı sayısı mekana bağlı olarak geniş gruplara çıkabilmektedir.

Atölyede hareket kabiliyetini engellemeyecek her tür giysi uygundur.

