

Заявка на участие в сертификационном курсе по эвритмии

Первый год · 2026/27 учебный год

Сертификационный курс сочетает общий онлайн-урок, работу первого курса с тренерами, базовые видеокурсы для самостоятельного изучения и регулярную встречу с обратной связью. Подробное описание см. на стр. 2.

Перед окончательным зачислением проводится короткая беседа с одним из членов организационной команды. В ней уточняются мотивация, формат работы и технические условия участия.

Как мы работаем в первый год

Неделя 1 · Общий урок · 1,5 ч.	Базовые элементы эвритмии и знакомство с более сложными темами, включая хореографические задания второго года; изучение жестов гласных первой ступени и работа с соответствующим видео.
Неделя 2 · Работа первого курса с тренерами · 1,5 ч.	Углублённое изучение жестов гласных второй ступени под руководством тренеров АБСР ЭвритмииДляТебя; ежедневные упражнения курса АБСР по преодолению стресса и музыкальная терапия.
Неделя 3 · Общая встреча с обратной связью · 1,5 ч.	Изучение с основными ведущими курса упражнений с жестами гласных третьей ступени; вопросы, практический показ, обсуждение и профессиональные корректировки.
Сопровождающее самостоятельное обучение: базовые видеокурсы	Самостоятельная работа с подготовительными базовыми видеокурсами. Основной акцент — глубокое изучение жестов гласных; вопросы обсуждаются на встречах второй и третьей недели.

На что я соглашаюсь, подавая заявку

- ☐ регулярно участвовать в общем онлайн-уроке, работе первого курса с тренерами и встречах с обратной связью;
- ☐ самостоятельно заниматься между встречами, последовательно проходить базовые видеокурсы и активно включаться в работу первого курса;
- ☐ по возможности самостоятельно наверстывать пропущенные занятия с помощью записей и материалов курса;
- ☐ задавать вопросы, показывать на встречах с обратной связью освоенные базовые элементы и работать с полученными рекомендациями;
- ☐ обеспечить подходящие технические условия для онлайн-работы: стабильный интернет, заранее протестировать Zoom вместе с другими, знать, где находятся настройки субтитров и языкового перевода, уметь включать общий доступ к звуку компьютера, использовать камеру в горизонтальном формате с хорошо видимым телом в полный рост и беспроводной/Bluetooth-микрофон, чтобы голос был хорошо слышен на расстоянии;
- ☐ заниматься по возможности в тихом, эстетично оформленном и светлом помещении; предпочтительна светлая одежда, освещение спереди, руки и ноги должны быть хорошо видны;
- ☐ заранее сообщать организационной команде, если я не могу участвовать во встрече.

Отдельные пропуски возможны. Важно не безупречное присутствие на каждом занятии, а надёжное и непрерывное участие в работе на протяжении учебного года.

Сертификат уровня 1

Участники, которые регулярно и активно работают, проходят этапы самостоятельного обучения и неоднократно представляют свою работу на встречах с обратной связью, получают в конце учебного года **Сертификат уровня 1**. Он подтверждает активно освоенные базовые знания по эвритмии и эфирному движению. Сертификационный курс не является профессиональным образованием и сертификат не даёт общей квалификации для преподавательской или профессиональной деятельности.

Самостоятельное обучение / дистанционное участие

Те, кто не может или не хочет регулярно участвовать в онлайн-встречах, могут проходить содержание курса самостоятельно: базовые видеокурсы и записи встреч изучаются в своём ритме; стоимость участия остаётся той же. Если два раза в течение учебного года представить краткое письменное описание проделанной работы, выдаётся **Сертификат о самостоятельном обучении**. Он подтверждает самостоятельно освоенные материалы и документированный путь обучения.

Дополнительная очная работа: Для дальнейшего повышения квалификации рекомендуется участие в очных курсах. Углублённая очная работа подтверждается отдельно и может дополнять онлайн-сертификат.

Имя:	_____
E-mail / телефон:	_____
Форма участия:	☐ Активное участие ☐ Самостоятельное обучение / дистанционно
Стоимость участия:	50 € или 5 000 RUB в месяц
Дата / подпись:	_____

☐ Я подаю заявку на участие в первом учебном году, подтверждаю, что понимаю описанный формат работы, и согласен/согласна со стоимостью участия.

Как мы работаем в первый год

Содержательное описание структуры курса

Первый год с самого начала включён в общую работу курса. Участники знакомятся с более сложными темами, но в собственной работе сосредотачиваются прежде всего на эвритмических основах. Углублённая разработка и проверка более сложных хореографических заданий относится прежде всего ко второму году.

1. Общий урок

Участники первого и второго года занимаются вместе. На общем уроке вводятся и совместно прорабатываются новые базовые элементы эвритмии, а также более сложные специальные темы и хореографические задания. Участники первого года изучают жесты гласных первой ступени и работают с соответствующим видео. Благодаря этому они с самого начала получают представление и о более продвинутых областях. Их основная задача — понять, практически освоить и закрепить введённые базовые элементы. Более сложные хореографические задания прежде всего углублённо разрабатываются и проверяются на втором году.

2. Работа первого курса с тренерами

На второй неделе участники первого года собираются вместе с тренерами курса по преодолению стресса АБСР ЭвритмииДляТебя. Под руководством тренеров они углублённо изучают жесты гласных второй ступени, осваивают ежедневные упражнения курса АБСР по преодолению стресса и занимаются музыкальной терапией. Опыт и вопросы по самостоятельной работе можно обсуждать на этой встрече.

На протяжении всего курса: базовые видеокурсы в рамках самостоятельного обучения

В течение всего учебного года участники самостоятельно проходят подготовительные базовые видеокурсы. Планируется работа с медными жезлами, музыкальной эвритмией и терапевтическими упражнениями с гласными. Основной акцент делается на глубоком изучении жестов гласных. Эти курсы шаг за шагом вводят в основные и более глубокие уровни эвритмии. Опыт и вопросы можно обсуждать на встречах второй и третьей недели; полная демонстрация или проверка видеокурсов не предусмотрена.

3. Общая встреча с обратной связью и гласные третьей ступени

На третьей неделе для первого года проходит общая встреча с основными ведущими курса. Вместе с ними участники изучают упражнения с жестами гласных третьей ступени. Содержание встречи также определяется актуальными вопросами, потребностями и состоянием работы группы. Можно задавать вопросы по общему уроку, работе первого курса с тренерами и базовым видеокурсам. Одновременно участники практически показывают освоенные базовые элементы, вместе обсуждают их и получают профессиональные корректировки. В центре внимания находятся эвритмические основы и их практическое выполнение, а не более сложные хореографические задания второго года.

Повторяющийся рабочий ритм

Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3
Общий урок 1,5 ч.	Работа первого курса с тренерами 1,5 ч.	Обратная связь и гласные третьей ступени 1,5 ч.

Базовые видеокурсы сопровождают этот ритм непрерывно на протяжении всего учебного года.