



## Mis on AMT tantsuteraapia?

**Autism Movement Therapy®** on loodud eripedagoogika magistri, tantsija ja autistide hariduse eksperdi Joanne Lara (M.A.) poolt.

AMT tantsuteraapia eesmärgiks on ÄRATADA TERVE AJU ning võimaldada inimestel end oma kehas hästi tunda ja end väljendada. See on välja töötatud autistlike laste erinevate võimete arendamiseks, kuid on kasulik ka kõigile teistele.

## Kuidas AMT toimib?

AMT trennis osalemine stimuleerib aju mõlemat poolkera üheaegselt, mistõttu aitab muuta info liikumist ajus ladusamaks. Muusika kuulamine, rütmi tajumine ja oma keha liikumise sobitamine sellesse, tantsuliigutuste nägemine, meeldejätmise ja jäljendamine oma kehaga, kiikuvate liigutuste tegemine, mis nõuab tasakaalu pidevat taasleidmist, osades harjutustes ka liigutustega samaaegselt hääle kasutamine – need kõik stimuleerivad üheaegselt erinevaid aju piirkondi. See sunnib kasutama mõlemat ajupoolkera ja regulaarse stimuleerimise tulemusena tekivad aju erinevate osade vahel nõ sissekäidud rajad, mida mööda info hakkab aja jooksul järjest hõlpsamini liikuma.

Lastele, kel on keeruline end kõnes väljendada, on see trenn väga mugav võimalus end väljendada läbi muusika ja liikumise. Lisaks aitavad muusika ja tants reguleerida meeleolu. Muusikal ja tantsul on väga suur mõju sellele, kuidas me mõtleme ja infot töötleme.



## Hinnad:

Rühmatreeningu hind täpsustub oktoobri alguses.

Individaalseanss 26 €/kord,  
5 korra pakett 110 €

## Esimene trenn tasuta!

**Lapsevanemad on teretulnud koos lastega osalema!**

## Toimumisaeg:

Rühmatrenn **2 x kuus, pühapäeviti** (tund kestab 35-45 min sõltuvalt osalejate arvust)

Individaalseansside ajad kokkuleppel  
(tel **+372 527 7474** või e-mail  
**gerda.matvere@gmail.com**)

## Toimumiskoht:

Lille Maja noortekeskus

**AMT tulemusena on täheldatud  
arengut peamiselt järgmistest  
aspektides:**

- sotsiaalsed oskused, kontaktivõime
- õppimisvõime ja mälu
- ruumiline orienteerumine
- koordineatsioon
- verbaalsed oskused
- loovuse väljendamine
- enesekindlus

**AMT tantsuteraapia trennis:**

- kasutatakse vasakut ajupoolkera tantsuliigutuste meeldejätmiseks ja sõnaliseks väljendamiseks;
- kasutatakse paremat ajupoolkera muusika kuulamiseks, treeneri poolt näidatud liigutuste visuaalseks töötlemiseks, ruumiliseks orienteerumiseks ja oma liigutuste loomiseks;
- kasutatakse kahe ajupoolkera vahelist silda oma kehaga tantsuliigutuste jäljendamiseks;
- on lõbus! :)



Foto: Tiina Liimandi  
(www.kohalolu.com)

**Gerda Matvere**

**AMT seansside ja trennide sertifitseeritud  
läbiviija Eestis:**

**Suur tänu huvi eest tantsuteraapia vastu!**

Minu missiooniks on pakkuda lastele (sh. autismi diagnoosiga lastele) arendavaid ja lõbusaid tantsutrenne - kogemust, mida nad naudivad ja mis samas esitab väljakutseid ning annab võimaluse kasvada sotsiaalsemaks ja enesekindlamaks läbi liikumise ja muusika.

Helista: +372 527 7474

Kirjuta: gerda.matvere@gmail.com



# Autism Movement Therapy



Tantsuteraapia OÜ  
registrikood 12663832  
a/a nr. EE84 2200 2210 5975 2382 (Swedbank)  
tel. +372 527 7474  
e-mail: gerda.matvere@gmail.com