**PROGRAMA JAUNIMUI (13-18 m.)**

**Su jaunimu dirba Aušra Ralytė, Lukrecija Augustaitytė, Simonas Dailidė, Sigita Juzumaitė**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| diena/laikas | sekmadienis,  liepos 9 d. | pirmadienis,  liepos 10 d. | | antradienis,  liepos 11 d. | | trečiadienis,  liepos 12 d. | | ketvirtadienis,  liepos 13 d. | | penktadienis,  liepos 14 d. | | šeštadienis,  liepos 15 d. | |
| 6.00 – 8.00 | X | Bendra mankšta, maudynės bet kokiu oru jaunimui 14-18 m. (veda **Lukrecija Augustaitytė**); | | | | | | | | | | |
| 7.00 – 8.00 | X | Kvėpavimo pratimai (pagal Strelnikovos ir Cigun metodiką), meditacija (veda **Lukrecija Augustaitytė**) | | | | | | | | | | |
| 8.30-9.00 | X | pusryčiai | | | | | | | | | | |
| 9.00-12.00 | X | **Vaidas Arvasevičius** paskaita  „Bendravimo stebuklai. Kaip susidraugauti akimirksniu?“ | **Aušra Ralytė**  Neagresijos užsiėmimai I dalis X | | **Sigita Juzumaitė**  paskaita „Energijos šaltiniai- iš kur gauti ir kaip išlaikyti“ | | **Donatas Grigalis**  Paskaita „Rengimas šeimai ir lytiškumo ugdymas“ | | **Aušra Ralytė**  Paskaita-praktiniai užsiėmimai „Streso valdymas“ | | **stovyklos aptarimas,**  **išvykimas namo** | |
| 12.00-13.00 | X | Gintarė Pranaitienė. Stuburo sistemos sveikatinimo praktiniai užsiėmimai | | | | | | | | | X | |
| 13.00-14.00 | X | pietūs | | | | | | | | | | X | |
| 14.00-16.00 | 17.00 – 19.00 atvykimas, įsikūrimas | **Vaidas Arvasevičius**  „Gyvenimas, į kurį ateiname. Tampame suaugusiais“ | | **Simonas, Lukrecija, Aušra**  Dieninis žygis, maudynės Dievyčio ežere | | **Dovilė Binkauskaitė,**  Šokio terapija  Maudynės | | **Simonas**  Taiklumo diena  (smiginis, tiras)  Maudynės | | **Simonas, Lukrecija**  Tinklinio, baliontinklio pamokos ir žaidynės.  Maudynės | |  | |
| 17.00-18.00 | X | Joga - **Sigita, Aušra, Lukrecija** | | | | | | | | | | X | |
| 18.00-19.00 | vakarienė | | | | | | | | | | X | |
| **19.00** | 20.00 val. stovyklos programos, lektorių ir metodikų ir taisyklių pristatymas, susipažinimo vakaras, laužas, šokiai***,***  vakaro užimtumas **Giedrė Fasci, Lukrecija, Aušra, Simonas** | Savęs ir savo galimybių  pažin​imą skatinantys žaidimai.  21.00 Diskoteka | | **Irena Žumajevienė**  Muzikos terapija, gongai  21.00 Diskoteka | | **Simonas, Lukrecija**  Komandą formuojantys žaidimai  21.00 Diskoteka | | Naktinis žygis | | Uždarymo šventė, programa, dalyvių pasirodymai, laužas  **organizuoja pasirodymus Giedrė, Fasci, Aušra, Simonas** | | **X** | |

**X Neagresijos užsiėmimai, kurių tikslas - suteikti dalyviams teorinių žinių ir praktinių įgūdžių, padedančių sumažinti įniršį, pyktį ir įtampą bei puoselėti žmogiškąsias vertybes (kaip gyventi be prievartos, sumažinti stresą, patirti bendrumo jausmą, draugiškumo, tarpusavio pasitikėjimo, atsakomybės ir dalinimosi vertę).**

**Lektoriai**

* **Simonas Dailidė,** Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentas, sveikos gyvensenos propaguotojas, VšĮ „Blaivios pramogos“, „Varom“ vadovas;
* **Lukrecija Augustaitytė**, LSS viceprezidentė, dėstytoja (mankšta, savimasažas, lektorė, joga, meditacija, užsiėmimai su vaikais ir jaunimu);
* **Gintarė Pranaitienė,** kineziterapeutė, Taisyklingo judesio mokyklos vadovė (mankšta, lektorė, masažai);
* **Liudvikas Šalčius**, osteopatas, natūralios medicinos atstovas (lektorius, praktiniai užsiėmimai, kūno diagnostika);
* **Vaidas Arvasevičius**, šeimos santykių lektorius, konsultantas, vedinis psichologas (lektorius);
* **Giedrė Fasci**, choreografė, asmeninių ir grupinių treniruočių trenerė;
* **Aušra Ralytė**, jogos mokytoja, sveikos gyvensenos, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė;
* **Donatas Grigalis,** lektorius, pedagogas;
* **Sigita Juzumaitė**, LSS narė, sveikos gyvensenos specialistė, jogos instruktorė;
* **Dovilė Binkauskaitė**, šokio terapijos užsiėmimų vadovė.

Maitintojai

* **Giedrės Šedbarienės** IĮ, Ajurvedinio maisto gamyba.

**Reikia atsivežti į stovyklą:**

kilimėlį mankštai;

pledą (meditacijų metu užsikloti);

gertuvę ar butelį vandeniui įsipilti atsigėrimui;

rankšluostį (papildomai, jei reikia)

**Mokamos paslaugos pagal poreikį (pageidaujantiems):**

L. Šalčiaus diagnostikos tyrimas – 15 eur;

G. Pranaitienės masažas – apie 5-10 eur.