**PROGRAMA VAIKAMS (7–12 m.)**

**Su vaikais dirbs Sigita Juzumaitė, Aušra Ralytė**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | |
| 8.30-9.00 | X | pusryčiai | | | | | | | | | | |
| 9.00-12.00 | X | **Aušra Ralytė**  Neagresijos užsiėmimai I dalis;  **Sigita Juzumaitė**  kūrybinės dirbtuvės | **Sigita Juzumaitė**  Kūrybinės dirbtuvės  Maudynės | | **Aušra Ralytė**  Neagresijos užsiėmimai II dalis;  Kūrybinės dirbtuvės | | **Sigita Juzumaitė**  Pokalbiai sveikos gyvensenos tema;  Kūrybinės dirbtuvės | | **Sigita Juzumaitė**  Kūrybinės dirbtuvės  Maudynės | | **stovyklos aptarimas,**  **išvykimas namo** | |
| 12.00-13.00 | X | kvėpavimo pratim​ai, padedantys atsipalaiduoti | | | | | | | | | X | |
| 13.00-14.00 | X | pietūs | | | | | | | | | | X | |
| 14.00-16.00 | 17.00 – 19.00 atvykimas, įsikūrimas | **Sigita Juzumaitė**  Užsiėmimai „Pasaka vaikams“  Kūrybinės dirbtuvės | | **Sigita Juzumaitė**  Užsiėmimai „Pasaka vaikams“  Kūrybinės dirbtuvės | | **Sigita Juzumaitė**  Užsiėmimai „Pasaka vaikams“  Maudynės | | **Sigita Juzumaitė**  Užsiėmimai „Pasaka vaikams“  Kūrybinės dirbtuvės | | **Aušra Ralytė**  Neagresijos užsiėmimai III dalis;  Kūrybinės dirbtuvės (spektaklio kūrimas uždarymo šventei) | |  | |
| 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 organizuoja **Giedrė, Lukrecija, Aušra, Simonas** | Žygis | | **Irena Žumajevienė**  Muzikos terapija, gongai | | **Sigita Juzumaitė**  Kūrybinės dirbtuvės | | **Sigita Juzumaitė**  Kūrybinės dirbtuvės (spektaklio kūrimas uždarymo šventei) | | Uždarymo šventė, programa, dalyvių pasirodymai, laužas  **organizuoja pasirodymus Giedrė, Sigita, Aušra, Simonas** | | **X** | |

**Kūrybinės dirbtuvės (mandalų darymas, rankdarbių gamyba, lėlių gamyba, tapyba ant akmenų ir kt.);**

**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);
* **Giedrė Fasci**, choreografė, asmeninių ir grupinių treniruočių trenerė;
* **Aušra Ralytė**, jogos mokytoja, sveikos gyvensenos, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė;
* **Sigita Juzumaitė**, LSS narė, sveikos gyvensenos specialistė, jogos instruktorė.

Maisto gamintojai

* **Giedrės Šedbarienės** IĮ.

**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 – apie 10-15 eur;

G. Pranaitienės masažas – apie 5-10 eur.