|  |
| --- |
| **SVEIKATINGUMO UGDYMO STOVYKLA ŠILALĖS RAJONO GYVENTOJAMS** **PROGRAMA**  **2018 m. liepos 8-13 d.** |
| diena/laikas | sekmadienis,liepos 8 d. | pirmadienis, liepos 9 d. | antradienis,liepos 10 d. | trečiadienis,liepos 11 d. | ketvirtadienis,liepos 12 d. | penktadienis,liepos 13 d.  |
| 7.00 – 8.00 | X | Bendra mankšta visiems bet kokiu oru. Moterims speciali mankšta, savimasažas vandenyje (veda **Lukrecija Augustaitytė,** LSS viceprezidentė, dėstytoja) |
| 8.00 – 8.15 | X | Meditacija |
| 8.30-9.00 | X | pusryčiai |
| 9.00-12.00 | X | [**Ingrida Kuprevičiūt**](https://www.facebook.com/ingrida.kupreviciute)**ė,** gydomosios mitybos specialistė. Paskaita „Autoimuninių ligų (cukrinis diabetas, skydliaukės ligos, žvynelinė, reumatoidinis artritas, vėžys, išsėtinė sklerozė ir kt.) priežastys ir gydymo būdai“  | **Lidija Laurinčiukienė**, žurnalistė, švietimo ir verslo konsultantė. Seminaras„Kiek „sveria“ mūsų savivertė. Savivertės ir savigarbos ugdymosi pratybos“ | **Darius Ražauskas**, asmeninių santykių konsultantas. Paskaita „Vyrai ir moterys. Kaip lengvai suprasti ir gerinti santykius?  | **Liudvikas Šalčius,** natūralios medicinos atstovas, osteopatas.Paskaita „Ligų priežastys ir pasekmės“ | **Liudvikas Šalčius**Praktiniai mokymai (kūno diagnostikos aptarimas)  |
| 12.00-13.00 | X | **Gintarė Pranaitienė,** kineziterapeutė**.** Stuburo sistemos sveikatinimo praktiniai užsiėmimai   |  |
| 13.00-14.00 | X |  pietūs  |  |
| 14.00-16.00 | 19.00 – 20.00 atvykimas, įsikūrimas, vakarienė | **Rytis Lukoševičius**, emocijų paleidimo instruktorius. Mokymai „Kaip išlaisvinti jausmus ir būti sveikesniam“ | **Lidija Laurinčiukienė**, Seminaro „Kiek „sveria“ mūsų savivertė. Savivertės ir savigarbos ugdymosi pratybos“ tęsinys | **Asta Keturkienė**, gydytoja, ajurvedinės mitybos specialistė. Paskaita „Kodėl skirtingai sergame ir skirtingai sveikstame“  | **Vilhelmas Džiugelis,** gydytojas, netradicinės medicinos atstovas. Paskaita „Menas būti sveikam“ | **Ilona Ugintė,** sveikos gyvensenos mokytoja. Paskaita – praktikumas „Žarnynas ir smegenys. Sąsajos. Receptai ir mankšta žarnynui valyti“ |
| 16.00-18.00 |  |  **Laurynas Mykolaitis**, pilateso instruktorius. Paskaita – praktikumas „Pilateso teoriniai ir prakt. užsiėmimai“ | Varnių regioninio parko direkcija Žygis aplink Paršežerio ežerą | **Ramunė Džiugelienė,** psichologė, šri-šri jogos mokytoja. Joga, meditacija | Joga, meditacija (**Ramunė Džiugelienė**) |
| 18.00-19.00  | X |  vakarienė |
| 19.00 | 20.00 val. susipažinimo vakaras (**Giedrė Fasci, Lukrecija Augustaitytė)** |  **Irena Žumajevienė,** garso terapijos specialistė.Muzikos terapija, gongai | Žygis aplink Paršežerio ežerą | **Ramunė Džiugelienė** Paskaita – praktinis užsiėmimas „Saugi aromaterapija kiekvienam“ | Uždarymo vakaras su **Violeta Vasiliauskiene** | išvykimas namo |

\*Organizatoriai pasilieka teisę keisti programą

**Organizatorius:** Šilalės visuomenės sveikatos biuras

**Partneris:** Lietuvos sveikuolių sąjunga

**Maisto gamintojai:** Giedrės Šedbarienės IĮ, Ajurvedinio maisto gamyba (vegetarinė mityba).

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

L. Šalčius, diagnostikos tyrimas biorezonansiniu testavimo aparatu „Live expert“ – 20 eur; kūno diagnostika (rankomis) – 15 eur.

G. Pranaitienė, giluminis masažas – apie 10 – 15 eur.