|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.