|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SVEIKATINGUMO UGDYMO STOVYKLOS SUAUGUSIEMS PROGRAMA**  **2019 m. liepos 7-12 d.** | | | | | | |
| diena/laikas | sekmadienis,  liepos 7 d. | pirmadienis,  liepos 8 d. | antradienis,  liepos 9 d. | trečiadienis,  liepos 10 d. | ketvirtadienis,  liepos 11 d. | penktadienis,  liepos 12 d. |
| 7.00 – 8.00 | X | Bendra mankšta visiems bet kokiu oru.  Moterims mankšta, savimasažas vandenyje (veda **Lukrecija Augustaitytė**) | | | | |
| 8.00 – 8.15 | X | Meditacija | | | | |
| 8.30-9.00 | X | pusryčiai | | | | |
| 9.00-11.45 | X | **Lidija Laurinčiukienė,**  „Mažais žingsneliais – į save“. Saviugdos žaidimai“ | **Arūnas Jonuškis**  Taškinio savimasažo Su Džok mokymai | **Kristina Bondar,**  Paskaita – praktikumas  „Fizinė ir emocinė priklausomybė nuo maisto ir kaip jos atsikratyti“ | **Svėtlana Smėrtjeva**, Paskaita „Pažink save. Kas mes esame?“. | **Rita Mikailienė,** Meno terapijos praktika |
| 12.00-12.45 | X | **Gintarė Pranaitienė,**  Paskaita su praktika Stuburo sveikatinimo pratimai, jų pasirinkimas ir nauda | **Gintarė Pranaitienė,** kineziterapeutė**.** Stuburo sistemos sveikatinimo praktiniai užsiėmimai | | | |
| 13.00-14.00 | X | pietūs | | | |  |
| 14.00-16.00 | X | **Ilona Ugintė,**  paskaita „Organizmo valymas - mada ar būtinybė. Būdai, priemonės" | **Arūnas Jonuškis**  Paskaita – receptai „Rauginto ir fermentuoto maisto nauda sveikatai“ | **Ilona Ugintė,**  paskaita „Laimingas aš. Emocinė toksikozė. Svetimos programos ir aš?" | **Svėtlana Smėrtjeva**, praktiniai užsiėmimai „Vidinio pasaulio konsteliacijos“ | **Rita Mikailienė**, Meno terapijos praktika |
| 16.15-17.45 |  | **Ilona Ugintė,** Praktiniai tempimo pratimai (joga), meditacija **(**nuo pirmadienio iki ketvirtadienio Ugintė) | | | | išvykimas namo |
| 18.00-19.00 | X | vakarienė | | | |  |
| 19.00 | 19.00 val. atvykimas, vakarienė, susipažinimas tik po to įsikūrimas organizuoja  **Lukrecija Augustaitytė, Giedrė Fasci** | **Lukrecija Augustaitytė**  Šiaurietiško ėjimo pamokos  **Irena Žumajevienė,** garso **(**gongų) terapijos specialistė.  Muzikos terapija, gongai | **Lukrecija Augustaitytė**  Šiaurietiško ėjimo pamokos  **Giedre Fasci,**  Naktišokiai, laužas | **Lukrecija Augustaitytė**  Šiaurietiško ėjimo pamokos  **Giedre Fasci,**  Naktišokiai, laužas | Atviros erdvės ratas,  patirčių vizualizacija  **Rita Mikailienė,**  **Giedre Fasci, Lukrecija Augustaitytė** |  |

Stovyklos organizatorius: Visuomenės sveikatos biuras. Organizatorius, reikalui esant, pasilieka teisę keisti stovyklos programą.

Partneris: Lietuvos sveikuolių sąjunga.

**Lektoriai:**

* **Gintarė Pranaitienė,** kineziterapeutė, Taisyklingo judesio mokyklos vadovė (mankšta, lektorė, masažai);
* **Lukrecija Augustaitytė**, LSS viceprezidentė (mankšta, lektorė, joga);
* **Irena Žumajevienė,** garso **(**gongų) terapijos specialistė;
* **Ilona Ugintė,** sveikos gyvensenos specialistė (lektorė, joga, meditacija);
* **Kristina Bondar,** sveikos mitybos specialistė, knygos **„**Cukraus detoksas“ autorė, LSS lektorė;
* **Svėtlana Smėrtjeva,** transpersonalinės psichologijos psichologė, bioenergetikė (konsteliacijos);
* **Rita Mikailienė,** meno terapijos praktikė.
* **Lidija Laurinčiukienė**, dėstytoja, žurnalistė, švietimo ir verslo konsultantė;
* **Arūnas Jonuškis,** korėjietiško taškinio pėdų ir delnų masažo praktikas.
* **Giedrė Fasci,** asmeninė trenerė, choreografė, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė.
* **Maisto gamintojai**

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

**Gintarė Pranaitienė, kineziterapeutė, atliks masažus, kaina – 10 eur.**