**DIENINĖS SUAUGUSIŲJŲ STOVYKLOS**

 **„DETOKSO IR LIEKNĖJIMO SAVAITGALIS“**

**PROGRAMA**

**Penktadienis (liepos 17 d.)**

18:00 - 19:00 Įvadinė paskaita. *Kristina/Lukrecija*

19:00 – 20:00 Fizinio aktyvumo užsiėmimas. *Lukrecija*

20:00 – 21:00 Susipažinimo ratas, praktikos. *Kristina/Lukrecija*

**Šeštadienis (liepos 18 d.)**

7:00 – 8:30 Mankšta, maudynės. *Lukrecija*

9:00 – 9:30 Pusryčiai

9:30 – 11:30 Paskaita „Sveika mityba“. *Kristina*

11:30 – 13:30 Paskaita „Savimasažas“. *Lukrecija*

13:30 – 14:30 Pietūs

14:30 – 17:00 Indėnų žygis. *Lukrecija*

17:00 - 18:30 Paskaita „Sveika gyvensena“. *Kristina/Lukrecija*

**Sekmadienis (liepos 19 d.)**

7:00 – 8:30 Mankšta, maudynės. *Lukrecija*

9:00 – 9:30 Pusryčiai

9:30 – 11:00 Paskaita „Emocinis valgymas. Kaip gyventi be priklausomybių“. *Kristina*

11:30 – 13:30 Žygis su kvėpavimo praktikomis. *Lukrecija*

13:30 – 14:30 Pietūs

14:30 – 15:30 „Kaip gaminti sveikiau?“. *Lukrecija*

15:30 - 17:00 Klausimai/atsakymai, apibendrinimas. *Kristina/Lukrecija*

Stovyklos lektorės: Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentė Lukrecija Augustaitytė, mitybos specialistė, knygos „Cukraus detoksas“ autorė Kristina Bondar

\*Organizatoriai pasilieka teisę keisti stovyklos programą