|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMA SUAUGUSIEMS** | | | | | | | | |
| 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. |
| 6.00 – 7.00 | X | | Bendra mankšta visiems bet kokiu oru.  Moterims speciali mankšta, savimasažas vandenyje (veda **Lukrecija Augustaitytė**) | | | | | |
| 7.00 – 8.00 | X | | Kvėpavimo pratimai (pagal Strelnikovos ir Cigun metodiką), meditacija (veda **Lukrecija Augustaitytė**) | | | | | |
| 8.30-9.00 | X | | pusryčiai | | | | | |
| 9.00-12.00 | X | | **Virgilijus Skirkevičius**,  paskaita „Ligų gydymas vaistingaisiais augalais“ | **Lidija Laurinčiukienė**, Seminaras  „Asmenino efektyvumo auginimas. Kūrybiškumio galių išlaisvinimas“. | **Dalė Daiva Gasparavičiūtė**,  Praktinis seminaras „Savęs pažinimas sėkmingai savijautai“ | **Liudvikas Šalčius**  Paskaita  „Jaunystės, grožio ir sveikatos formulė“ | **Liudvikas Šalčius**  Praktiniai mokymai „Sąnarių ir vidaus organų savimasažas“ | **stovyklos aptarimas,**  **išvykimas namo** |
| 12.00-13.00 | X | | **Gintarė Pranaitienė.** Stuburo sistemos sveikatinimo praktiniai užsiėmimai | | | |  | X |
| 13.00-14.00 | X | | pietūs | | | |  | X |
| 14.00-16.00 | 17.00 – 19.00 atvykimas, įsikūrimas, vakarienė | | **Donatas Brikas,**  Seminaras „Žingsnis už komforto zonos“ | **Lidija Laurinčiukienė**, Seminaro tęsinys „Asmenino efektyvumo auginimas. Kūrybiškumio galių išlaisvinimas“. | **Dalė Daiva Gasparavičiūtė** „Veido bruožų psichologijos įtaka sėkmingai komunikacijai“ | **Lukrecija Augustaitytė,**  Paskaita – praktinis užsiėmimas  „Savimasažas“ | **Sigita Juzumaitė**  Paskaita „Energijos šaltiniai- iš kur gauti ir kaip išlaikyti“ | X |
| 16.00-18.00 |  | | Joga, vakarinė meditacija - **Sigita, Aušra, Lukrecija** | | | | | X |
| 18.00-19.00 | vakarienė | | | | | | | X |
| 19.00 | 20.00 val. susipažinimo vakaras, laužas, šokiai***,***  vakaro užimtumas, organizuoja  **Giedrė, Lukrecija, Aušra, Simonas** | **Donatas Brikas,**  seminaro tęsinys „Žingsnis už komforto zonos“ | | **Irena Žumajevienė**  Muzikos terapija, gongai | **Dovilė Binkauskaitė,**  Šokio terapija | **Ramunė Burbienė**  Praktiniai užsiėmimai pirtyje **„**Aromaterapijos įtaka sveikatai garo pirtyje“ | Uždarymo šventė, programa, dalyvių pasirodymai  **organizuoja pasirodymus Giedrė Fasci, Aušra, Simonas** | X |

**Lektoriai (suaugusiems):**

* **Gintarė Pranaitienė,** kineziterapeutė, Taisyklingo judesio mokyklos vadovė (mankšta, lektorė, masažai);
* **Lukrecija Augustaitytė**, LSS viceprezidentė, dėstytoja (mankšta, lektorė, joga, meditacija);
* **Liudvikas Šalčius**, natūralios medicinos atstovas, osteopatas (lektorius, praktiniai užsiėmimai, kūno diagnostika);
* **Virgilijus Skirkevičius**, vaistininkas, žolininkas (lektorius), liaudies medicinos ekspertas, LSMU dėstytojas;
* **Lidija Laurinčiukienė,** dėstytoja, žurnalistė, švietimo ir verslo konsultantė;
* **Dalė Daiva Gasparavičiūtė,** psichologė, socialinė pedagogė, ekspertė;
* **Donatas Brikas,** UAB „Saviugdos Mokykla“ savininkas, verslininkas, investuotojas, įkvėpiantis pranešėjas;
* **Sigita Juzumaitė**, LSS narė, sveikos gyvensenos specialistė, jogos instruktorė;
* **Aušra Ralytė,** jogos mokytoja, sveikos gyvensenos, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė;
* **Irena Žumajevienė,** gongų terapijos specialistė;
* **Ramunė Burbienė,** masažuotoja, pirtininkė;
* **Giedrė Fasci**, choreografė, asmeninių ir grupinių treniruočių trenerė;
* **Dovilė Binkauskaitė,** šokio terapijos užsiėmimų vadovė.

**Su vaikais ir jaunimu dirbs:**

* **Simonas Dailidė,** Lietuvos sveikuolių sąjungos prezidentas,sveikos gyvensenos propaguotojas, VšĮ „Blaivios pramogos“, „Varom“ vadovas;
* **Lukrecija Augustaitytė**, LSS viceprezidentė, dėstytoja (mankšta, lektorė, joga, meditacija, užsiėmimai su vaikais ir jaunimu);
* **Sigita Juzumaitė**, LSS narė, sveikos gyvensenos specialistė, jogos instruktorė;
* **Vaidas Arvasevičius**, šeimos santykių lektorius, vedinis psichologas (lektorius);
* **Giedrė Fasci**, choreografė, asmeninių ir grupinių treniruočių trenerė;
* **Aušra Ralytė**, jogos mokytoja, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė;
* **Donatas Grigalis,** lektorius, pedagogas;
* **Dovilė Binkauskaitė**, šokio terapijos užsiėmimų vadovė.

**Maisto gamintojai**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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 – 15 eur;  G. Pranaitienės masažas – apie 5-10 eur. |