



Senjorų vasaros stovykla „MES GALIM!“ - 2019

2019 08 11 – 2019 08 17

Kaimo turizmo sodyba "Ažuolų giria", Ukmergės raj., Veprių sen., Slabados kaimas

PROGRAMA

Sekmadienis, 2019-08-11

16.00 - 19.00	Atvykimas, registracija
19.00 - 19.30	Vakarienė
20.00 - 21.30	Išvadinė paskaita: stovyklos programos, lektorių ir metodikų pristatymas, susipažinimas, taisyklės

Pirmadienis, 2019-08-12

6.30 - 8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (6.30-7.30 lauke), rytinė meditacija (7.30-8.00 - salėje)
8.30 - 9.00	Pusryčiai
10.00 - 11.00	Savimasažo praktika su Lukrecija Augustaityte
11.30 - 12.45	Linijiniai šokiai
13.00 - 14.00	Pietūs
14.30 - 16.00	Tatjana Ščiurina "Įpročiai, kurie paverčia gyvenimą laimingu"
16.30 - 17.30	Šiaurietiško ėjimo pamokos su Kristina Visagurskiene
17.30 - 19.00	Bronislava Vasiliauskienė "Prieskoninės daržo žolės ir jų nauda sveikatai"
19.00 - 19.30	Vakarienė
20.00 - 22.00	Ksavera Vaištarienė "Sveikatos ABC senjorams"

Antradienis, 2019-08-13

6.30 - 8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (6.30-7.30 lauke), rytinė meditacija (7.30-8.00 - salėje)
8.30 - 9.00	Pusryčiai
10.00 - 11.00	Ksavera Vaištarienė "Sveikos mitybos pagrindai"
11.30 - 12.45	Linijiniai šokiai
13.00 - 14.00	Pietūs
14.30 - 16.30	Žoliavimas su Bronislava Vasiliauskiene
16.30 - 17.30	Meditacija gamtoje
17.30 - 19.00	Kristina Visagurskiene "Nirvana Fitness pratybos"
19.00 - 19.30	Vakarienė
20.00 - 22.00	Dainų vakaras, laužas, ritualas su nuodėguliu

Trečiadienis, 2019-08-14

6.30 - 8.00	Mankšta, maudynės bet kokių oru (6.30-7.30 lauke), rytinė meditacija (7.30-8.00 - salėje)
8.30 - 9.00	Pusryčiai
10.00 - 11.00	Kristina Visagurskienė "Fizinio aktyvumo reikšmė vyresniame amžiuje"
11.30 - 12.45	Linijiniai šokiai
13.00 - 14.00	Pietūs
14.30 - 16.00	Bronislava Vasiliauskienė "Prieskoninės daržo žolės ir jų nauda sveikatai"
16.30 - 17.30	Ksavera Vaištarienė "Nepagydomos ligos išgydomos be vaistų"
17.30 - 19.00	Kristina Bondar "Fizinė ir emocinė priklausomybė nuo maisto. Kaip ją įveikti?"
19.00 - 19.30	Vakarienė
20.00 - 22.00	Pirtis

Ketvirtadienis, 2019-08-15

6.30 - 8.00	Mankšta, maudynės bet kokių oru (6.30-7.30 lauke), rytinė meditacija (7.30-8.00 - salėje)
8.30 - 9.00	Pusryčiai
10.00 - 11.00	Sigita Kriauciūnienė "Kaip susigrąžinti gerą regėjimą?"
11.30 - 12.45	Linijiniai šokiai
13.00 - 14.00	Pietūs
14.30 - 16.00	Dainius Kepenis "Kaip senti sveikai ir laimingai?"
16.30 - 17.30	Žaidimai lauke su Lukrecija
17.30 - 19.00	Sveiko maisto gamybos seminaras su Kristina Bondar
19.00 - 19.30	Vakarienė
20.00 - 22.00	Jūratė Marčiulaitienė "Holistinės aromaterapijos pagrindai"

Penktadienis, 2019-08-16

6.30 - 8.00	Mankšta, maudynės bet kokių oru (6.30-7.30), rytinė meditacija (7.30-8.00)
8.30 - 9.00	Pusryčiai
10.00 - 11.00	Stovyklos patiekalų receptai su virtuvės šefe
11.30 - 12.45	Regėjimo atstatymo praktikas su Sigita Kriauciūniene
13.00 - 14.00	Pietūs
14.30 - 16.00	Jūratė Marčiulaitienė "Vita flex" (pėdų masažo) praktinis užsiėmimas
16.30 - 17.30	Žaidimai lauke su Lukrecija
17.30 - 19.00	Linijiniai šokiai
19.00 - 19.30	Vakarienė
20.00 - 22.00	Vakaronė, stovyklos uždarymas

Šeštadienis. 2019-08-17

6.30 - 8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (6.30-7.30), rytinė meditacija (7.30-8.00)
8.30 - 9.00	Pusryčiai
9.30 - 11.00	Indėnų žygis
11.15 - 12.45	Linijiniai šokiai
13.00 - 14.00	Pietūs
14.30 - 16.00	Stovyklos apibendrinimas, įspūdžių pasidalinimas

SVARBU: PROGRAMA YRA PRELIMINARI, VIETOJE UŽSIĖMIMŲ LAIKAS IR DATOS GALI KEISTIS