



PAVASARA retrīts “ReSTARTS labsajūtai 2023”

no 28. aprīļa līdz 30. aprīlim “Tūbeļos”, Durbes pagastā

PROGRAMMAS PROJEKTS

Piektdiena, 28. aprīlis

Laiks	Aktivitāte
No 15.30	Ierašanās, iekārtošanās Rauši, tēja / kafija Atpūta, apkārtnes iepazīšana
16.30	Atklāšanas pasākums Iepazīšanās aplis
17.30-19.00 19.30-21.00	Semināra tēma tiks precizēta Aleksandrs Mantess , psihologs, koučs, “Holistiskās Veselības Centra” izveidotājs
22.00-24.00	Vakara sarunas pie tējas tases <i>Savstarpējās sarunas par dzirdēto, piedzīvoto utt.</i>
No 24.00	Naktsmiers

Sestdiena, 29. aprīlis

Laiks	Aktivitāte
8.00	ReSTARTS ķermenim Kopīga rīta izkustēšanās. Līdzī nemam paklājiņu!
9.00	Brokastis
10.00-11.30 12.00-13.30	Seminārs “Attiecības un mīlestība – vai tas ir viens un tas pats?” Zanda Erbs , teoloģe, astroloģe, ezotēriķe

	<i>Mums skolā nemācīja ne par apzinātību, ne mīlestību, ne attiecībām. Šī pieredze bija jāiegūst pašam, visbiežāk, izejot sāpju labirintus. Bet ļoti iespējams, ka cilvēks attopas, ka ir apmaldījies, jo ir ticējis, ka mīlestība un attiecības ir viens un tas pats... ir ticējis, jo pasakās, grāmatu romānos, filmās, sociuma apziņas laukā tas kultivēts kā neapstrīdama patiesība, bet vai tā ir...?</i> Tēmas: • Cilvēka attīstība no dualitātes līdz iekšējai vienotībai. • Dualitāte, iekšējie konflikti un savstarpējā izmantošana. • Attiecību veidošana un apziņas pētīšana. • Neliels vēsturiskais konteksts attiecību modeļu un priekšstatu mainīgumā. • Vienotība un iekšējās liesmas atklāšana sevī.
14.00	Pusdienas
15.00-16.30 17.00-18.30	Seminārs “Netipiskie veselības jautājumi un atbildes” Gundars Kuklis, ģimenes ārsts un pediatrs, pārmaiņu treneris, dzīves pavedienu likumsakarību izzinātājs <i>Veselība ir kā dārgakmens, un katrā tā šķautnē atmirz jautājumi un atbildes, kas reizēm pārsteidzoši atklāj cilvēka spējas un iespējas, varēšanu un nespēku (nav ko sevi mānīt!), ilūzijas pašiem par sevi. Dzīves jēga ir pati dzīve. Ir vērts izdarīt pareizas izvēles! Un saruna ar savu veselību reizēm ir labs risinājums.</i>
19.00	Vakariņas
20.00-21.00	Saruna “Seksualitātes attīstība gadsimtu vijumā” Arturs Šulcs, seksologs, pārmaiņu treneris <i>Visas nometnes laikā iespēja individuāli konsultēties ar Artūru Šulcu.</i>
21.00-24.00	Pirts
No 24.00	Naktsmiers

Svētdiena, 30. aprīlis

Laiks	Aktivitāte
8.00	ReSTARTS ķermenim Kopīga rīta izkustēšanās. Līdzī nēmam paklājiņu!
9.00	Brokastis
10.00-11.30 12.00-13.30	Seminārs “Kā restartēt attiecības?” Rita Lasmane, attiecību konsultante, žurnāla “Princese” izdevēja, raidījumu vadītāja, lektore <i>Kāpēc senāk tik ļoti interesējošā otrā pusīte sāk kaitināt, kas pie tā vainīgs? Vai tiešām eksistē attiecību krīzes? Vai tiešām uz pasaules atrodami tādi pāri, kas visu mūžu spēj nodzīvot bez konfliktiem?</i>

	<i>Kur no jauna rast prieku par savu dzīves draugu, ko galu galā izvēlējamies paši! Neviens taču mums viņu neiesmērēja! Jautājumu daudz, tāpēc mēģināsim pa kārtai uz tiem rast atbildes, kā arī taciņu, pa kuru doties tālāk uz Labsajūtas zemi.</i>
14.00	Noslēguma pasākums <i>Noslēguma aplis Pa kafijai, našķim un dziesmai Aptaujas anketa Apliecība par dalību semināros</i>
15.00	Ceļš mājup

* Programma var tikt mainīta no organizatoriem neatkarīgu apstākļu dēļ.

Pasākumu organizē Profesionālās tālākizglītības iestāde "PURE Academy"

www.pureacademy.lv

