



## PAVASARA retrīts/nometne “ReSTARTS labsajūtai 2024”

No 19. līdz 21. aprīlim atpūtas vietā “Tūbeļi”, Durbes pagastā

### PROGRAMMA

#### Piektdiena, 19. aprīlī

Laiks	Aktivitāte
No 16.00	<b>Ierašanās, iekārtošanās</b> Rauši, tēja / kafija Atpūta, apkārtnes iepazīšana
17.00	<b>Atklāšanas pasākums</b> Iepazīšanās aplis
17.30-19.00	<b>SEMINĀRS “Ieskatīties dziļāk SEVĪ”</b> <i>Olga Rimkus, psiholoģe</i> <i>Semināra ietvaros tiks aizpildīts LKPT (Latvijas klīniskais personības tests), ar kura palīdzību ir iespējams daudzpusīgi novērtēt indivīda psihisko stāvokli, emocionālās un sociālās adaptācijas spējas un grūtības, sevis un citu cilvēku uztveres, emocionālo reakciju un uzvedības īpatnības. Trīs dienu laikā katram individuāli tiks sniegta atgriezeniskā saite.</i>
19.00-20.00	<b>Vakariņas un atpūta</b>
20.00-21.30	<b>GĪ SVIESTA GATAVOŠANAS UN KURŠU SKĀBPUTRAS VĀRĪŠANAS MEISTARKLASE</b> <b>Eva Muižniece</b> , ājurvēdas speciāliste, jogas un cigun vingrošanas pasniedzēja, masiere <i>Zinātniskajos pētījumos pierādīts, ka gī sviests veicina gremošanu un palīdz dziedēt kuņģa gļotādu. No Ājurvēdas viedokļa – gī sviests atjauno došu līdzsvaru, palīdz organismā labāk uzsūkties taukos šķīstošajiem A, E un D vitamīniem, kā arī palīdz uzlabot gremošanas trakta veselību.</i> <i>Kuršu skābputra, līdzīgi kā citi skābpiena produkti, ir labs olbaltumvielu un kalcija avots, kas satur organismam tik vērtīgās pienskābās baktērijas jeb probiotikas, kas ļoti labvēlīgi iedarbojas uz kuņģa un zarnu traktu, kā arī vairo labo baktēriju iedarbību.</i>

No 21.30	Vakara saruna, tējas malakošana, našķošanās, satikšanās prieka baudīšana
No 24.00	<b>Naktsmiers</b>

## Sestdiena, 20. aprīlī

Laiks	Aktivitāte
8.00	<b>ReSTARTS ķermenim</b> Izkustēšanās Evas Muižnieces vadībā. Līdzī ņemam paklājīņu!
No 9.00	<b>Brokastis</b>
10.00-11.30	<b>SEMINĀRS "KĀ ATGŪT DZĪVESPRIEKU UN DZIRKSTELI ACĪS"</b> <i>Iveta Aunīte</i> , psiholoģe, emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte
11.30-12.00 Kafijas/tējas pauze	<i>Atcerēsimies neaizmirst par sevi un iemācīsimies, kā padarīt ne tikai pasauli labāku un gaišāku, bet arī sevi pašu.</i>
12.00-13.30	<i>Iemācīsimies runāt ar sevi mīlestības valodā, uzzināsim, kas ir prieka prakse un kā pozitīva domāšana palīdz ikdienai. Uzzināsim arī vairāk par laika menedžmentu, sevis attīstību un to, kā apmierināt savas un savas sievietes/vīrieša tik atšķirīgās vēlmes, lai līdzsvarotu kopīgo ikdienu. Un, protams, neaizmirsīsim arī finansiālo labklājību.</i> <i>Gūsim idejas un vērtīgas atziņas dzīvespriekam! Un ceram, ka jau semināra beigās būs atgūta spoža dzirkstele acīs!</i>
14.00	<b>Pusdienas un atpūta</b>
15.00-15.40	<b>ReSTARTS ķermenim</b> Izkustēšanās ar ciguna, jogas un kustību terapijas elementiem (Eva Muižniece)
16.00-17.30	<b>SARUNLEKCIJA ar mūziku "Cik daudz es esmu sev?"</b> <i>Kamēlija Straume</i> , personīgās un profesionālās izaugsmes trenere  <i>Kā veidojas manas izvēles? Cik patīess esmu ar sevi un pasauli? Tik, cik mīlu sevi, tik citi mīl mani! Viss ir uz laiku un bez pašsaprotami. Kad nodod savu būtību, zaudē savu sūtību!</i>  <i>Patiesi bez izlikšanās būt sevī, attiecībās ar savējiem un savas pasaules priekšā. Kas veido pretestību mūsu dzīves plūdumos, un kā šo enerģiju ieguldīt lietderīgi sevī? Ko nozīmē sava sajūtu pasaule, un cik liela nozīme ir ticībai tai? Es esmu sevis pēc, un pārējais viss notiks citu pēc.</i>
18.00	<b>Vakariņas un atpūta</b>
19.00-20.30	<b>SARUNLEKCIJA ar mūziku "Cik daudz es esmu sev?" (turpinājums)</b> <i>Kamēlija Straume</i> , personīgās un profesionālās izaugsmes trenere
21.00-21.30	<b>Zilie māli – veselībai un skaistumam</b> (Oskars Priedoliņš)
No 21.30	<b>Pirtī mana dvēselīte ar Dieviņu runājās... / Vakara sarunas</b>
No 24.00	<b>Naktsmiers</b>

## Svētdiena, 21. aprīlī

Laiks	Aktivitāte
8.00	<b>ReSTARTS ķermenim</b> Izkustēšanās Evas Muižnieces vadībā. Līdzī ņemam paklājiņu!
No 9.00	<b>Brokastis</b>
10.00-11.30	<b>SEMINĀRS “Restarts iekšējiem resursiem jeb kā dzīvot garšīgāk”</b> <i>Aina Poiša</i> , ģimenes terapijas speciāliste, televīzijas raidījumu vadītāja
11.30-12.00 Kafijas/tējas pauze	<i>Kā atrast un atraisīt savus iekšējos resursus, kā dzīvot pilnvērtīgāk, laimīgāk, priecīgāk, kā atgūt iekšējo mieru un harmoniju, iekšējo brīvību. Kā motivēt sevi. Kā izprast savas emocijas un tās pārvaldīt. Kā ļauties savām emocionālajām vajadzībām. Kā nepazaudēt sevi un savus mīļos dzīves steigā. Kā veidot efektīvas attiecības. Kā izrauties no ierastā, pieņemtā un iet savu taciņu (izdarīt izvēli) un būt pašpietiekamam.</i>
12.00-13.30	
14.00	<b>Noslēguma aplis</b> <i>Pa kafijai un našķim</i>
15.00	Ceļš mājup

Pasākumu organizē Profesionālās tālākizglītības centrs “PURE Academy”

[www.pureacademy.lv](http://www.pureacademy.lv)