



Pirmoji šio sezono stovykla bus paskirta labai svarbiai ir daugeliui aktualiai temai - **SVEIKAS AMŽĖJIMAS IR ODOS SVEIKATA.**

STOVYKLOS DATA 2024.04.26-28

Jaunystės kultas itin gyvas, o baimė senti būdinga daugeliui.

- Ar įmanoma amžėti lėčiau, kiek tai priklauso nuo mūsų pačių elgesio ir pasirinkimų, o kiek nuo paveldėjimo?
- Kas lemia odos sveikatą ir kaip išmokti savo oda rūpintis?
- Kada prasideda amžėjimo procesai ir kokie šiuolaikiniai metodai gali padėti saugiai išsaugoti odos grožį ir jaunatviškumą?

- Kokią reikšmę odos grožiui ir jaunatviškumui turi mūsų elgesys – maitinimosi įpročiai, miegas, fizinis aktyvumas, nuotaika... Kaip galime prisidėti prie sveikos, jaunatviškos odos puoselėjimo savo elgesiu ir pasirinkimais?

Kaip visuomet per moterų savaitgalį suderinsime skirtingas veiklas, kaip visada bus poilsis, relaksas, bendrystė, juokas, skanus ir sveikas maistas, malonus judesys ir dar daug visko...

Tai bus laikas skirtas savo SVEIKATAI gerinti betarpiškame, viso savaitgalio ryšyje su savo sričių profesionalais.

Šį laiką skirsime suprasti odos sveikatai svarbius veiksnius, šiuolaikinę požiūrį į amžių ir šiuolaikines galimybes pasitikti bėgantį laiką ne tik gražiai, bet ir sveikai, aiškinsimės svarbius valgymo – raciono sudėties ir valgymo elgsenos, gyvensenos, psichologinės sveikatos aspektus, įtakojančius odos sveikatą, grožį ir jaunatviškumą.

PIRMOSIOS STOVYKLOS LEKTORĖS:



Kristina Jasmontienė - gydytoja dietologė - psichoterapeutė, sertifikuota Mindfulness mokytoja, taikanti dėmesingo valgymo metodus praktikoje.

„Suskirstyti maistą į blogą ir gerą dabar madinga. Visgi ilgalaikių rezultatų, sveiką santykį su maistu pavyksta atkurti nekovoiant, o bendradarbiaujant, koreguojant ne tik maisto pasirinkimus, bet ir elgesį.“

Greta Valančienė - gydytoja dermatologė – estetiškos medicinos specialistė, 15-us metus dirbanti šioje srityje.

“Visi procesai, taip pat ir senėjimas, vyksta visame organizme, ne tik išorėje (odoje), domiuosi anti-aging medicina, kuri apima daug sričių - nuo odos priežiūros, sveikos gyvensenos iki įvairių procedūrų, kurios padeda pristabdyti senėjimą ar, esant tam tikriems pokyčiams, juos koreguoti ir jaustis smagiau savame kūne, drąsiau žiūrėti į atvaizdą veidrodyje. Mūsų oda - organizmo veidrodis, su malonumu pasidalinsiu savo patirtimi kaip puoselėti ir kuo ilgiau išlaikyti sveiką ir švytinčią odą, kokiais būdais spręsti atsiradusias problemas.



Gerda Vencevičiūtė-Danilevičienė - MB Sveiko stuburo studijos įkūrėja, motyvatorė judėti, gydomojo judesio specialistė.

Turėjau galimybę stažuotis Vietname ir mokytis rytietiško masažo subtilybių. Metams bėgant dalyvavau įvairiuose mokymuose bei atlikau daug praktikų. Dirbu masažo srityje, esu potrauminių mankštų trenerė. Vedu Nirvana Fitness treniruotes. Masažo praktika užsiimu daugiau nei 13 metų.

“Masažai, kuriuos atlieku yra skirtingo pobūdžio: korekciniai, modeliuojantys; sportiniai; veido mioplastikos, kobido (1,2 lygiai) tempiamieji, skirti giliesiems audiniams; su japoniško masažo - shiatsu elementais, po jų žmogus atsigauna, jaučiasi lengvesnis, dingsta skausmas. Visa tai, ką darau: su manimi atliekamos mankštos, masažai bei mokymai yra atliekami su meile. O darbas atliekamas su atsidavimu yra pats efektyviausias.”



Programa:

PENKTADIENIS

- 16.00 val. – 17.00 val. – atvykimas į sodybą „Prie žiedelio“;
- 17.00 val. – 18.00 val. – trumpas žygis po kelionės;
- 18.00 val. – susipažinimas, prisistatymas, artėjančių dienų lūkesčių pasidalinimas;
- 19.00 val. – vakarienė;
- 20.00 val. – judesio terapija;
- 22.30 val. – išjungiamos šviesos;

ŠEŠTADIENIS

- 8.30 val. – 9.30 val. mankšta;
- 10 val. - pusryčiai;
- 11 val. – teorinis - praktinis užsiėmimas su pertrauka;
- 13 val. – pietūs;

- 13.30 val. – miško žygis/pasiplaukiojimas laivu (pagal orą);
- 15 val. – teorinis - praktinis užsiėmimas su pertrauka;
- 17 val. – vakariėnė;
- 19 val. – pirtis su pirtininke ir pirties programa, kubilas;
- 00.00 val. – išjungiamos šviesos;

SEKMADIENIS

- 08:30 val. – 9.30 val. mankšta;
- 10.00 val. pusryčiai;
- 11.00 val. – 13.00 val. teorinis - praktinis užsiėmimas su pertrauka ir stovyklos aptarimas;
- 13.00 val. pietūs;
- po 14.00 val. išvykimas;

TAD JEI TU:

- Esi užimta, lekianti, bet niekaip nerandi laiko SAU;
- Nori pabėgti nuo rutinos, tačiau sieki ne tik pailsėti, bet ir naudingai leisti laiką;
- Ieškai atsakymų į klausimus;
- Sieki gyventi kokybišką, sąmoningą gyvenimą be ligų ir žinai, kad tam reikia pastangų;
- Tiki, kad keičiant mąstymą gali keistis ir tavo gyvenimo kokybė;

Tuomet tu tiesiog privalai atvykti į stovyklą. Pažadame tikrus pokyčius tavyje, per trumpą laiką atgautas jėgas, nuostabią aplinką ir nuoširdžių moterų draugiją.

Stovyklos data: **2024.04.26-28**

Stovyklos vieta – [Sodyba Prie Žiedelio](#)

Stovyklos trukmė – 3 dienos (2 nakvynės);

Stovyklos vietų skaičius ribotas;

Stovyklos vieta: sodyba „Prie žiedelio“:

Kaimo turizmo sodyba "Prie Žiedelio" įsikūrusi Žemaitijos Nacionaliniame parke, vienkiemyje, nuostabiame gamtos kampelyje ant Žiedelio ežero kranto. Tai viena iš pirmųjų Platelių apylinkėse įkurtų kaimo turizmo sodybų.

Stovyklos dalyvės bus apgyvendintos didžiausiame dviejų aukštų name ant ežero kranto. Name - 7 miegamieji su vonios kambariais. Pirmame aukšte erdvi salė su židiniu, bei poilsio zona su minkštais baldais, kuriose ir vyks stovyklos paskaitos bei kiti užsiėmimai.

Maitinimas:

Viso savaitgalio metu maistas bus gaminamas pagal gydytojos dietologės Kristinos Jasmontienės paruoštą sveikatai palankios mitybos programą. Tad jei turite specialių poreikių, būtina apie tai pranešti registruojantis į stovyklą.

Stovyklos kaina:

Viso savaitgalio kaina – **280 eur./asmeniui** gyvenant dviviečiame/triviečiame kambaryje (viskas įskaičiuota). **350 eur./asm.** gyvenant vienviečiame kambaryje (viskas įskaičiuota).

KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI?

– Atvykimas penktadienio pavakaryje (nuo 16 val.), išvykimas sekmadienį iki 15.00 val.

– Adresas: Plungės r., Platelių sen., Laumalenkų km., Plungės g. 20
<https://www.google.lt/maps/@56.0155853,21.827768,17.25z?hl=lt>

– Gyvensime dviviečiuose - triviečiuose įrengtuose kambariuose. Pirmoms užsiregistravusioms - registruojantis dviese galimybė gyventi dviviečiame kambaryje.

– Dalyvės pačios atsakingos už sveikatos būklę ir galimybę stovyklauti;

– STOVYKLOS REGISTRACIJOS FORMA – <https://byt.lt/5Fyth>

BŪTINA UŽPILDYTI KIEKVIENAI STOVYKLOS DALYVEI!!!!

KĄ REIKĖTŲ ATSIVEŽTI:

- o Higienos reikmenys;
- o Pirties reikmenys;
- o Patogūs rūbai ir avalynė (striukė, šiltos kojines, sportinė avalynė ir pan.) užsiėmimams tiek viduje, tiek lauke pagal oro sąlygas;
- o Pledas (pagal poreikį)

Papildoma informacija:

- o Stovyklos programos seka gali kisti atsižvelgus į oro sąlygas;

- o Stovyklos dalyvės prisiima atsakomybę už savo sveikatos būklę ir galimybę dalyvauti nurodytose veiklose;
- o Reikalingas **150 eur avansinis apmokėjimas**;

Avansinis mokėjimas NĖRA gražinamas, jei apie neatvykimą į stovyklą pranešama likus mažiau nei 10 d. iki stovyklos pradžios.

Rekvizitai:

Gavėjas - UAB "Prie žiedelio"

Swedbank LT347300010160516596

Mokėjimo paskirtis – **2024 04 26/28** stovyklos mokestis

Jei kils klausimų dėl stovyklos – susisiekite el. paštu rumsaite.viktorija@gmail.com arba kristina.jasmontiene@gmail.com – kaip galėdamos stengsimės kuo greičiau atsakyti.

Jei turite specialių poreikių dėl maisto – pažymėkite tai registracijos formoje, jei atvykstate su drauge, ir norite gyventi kartu, pažymėkite tai registracijos formoje.

Lauksime Jūsų klausimų.