

ASMENINIO AUGIMO STOVYKLOS programa

07-30
1 diena



09:00 - 09:30	●	Registracija , kava ir susipažinimas su aplinka
09:30 - 10:40	●	Įvadinė veikla . Dalyvių susipažinimas
10:50 - 12:10	●	Kūno analizė . Lekt. Irma Danielė
12:10 - 13:00	●	Pietūs
13:00 - 15:00	●	Dailės terapijos metodo užsiėmimas
15:20 - 16:10	●	Fizinis aktyvumas . Lengvo-vidutinio intensyvumo mankšta
16:10 - 16:30	●	Laisvas laikas , užkandžiai
16:30 - 17:00	●	Psichologinė praktika
17:00 - 17:30	●	Dienos refleksija

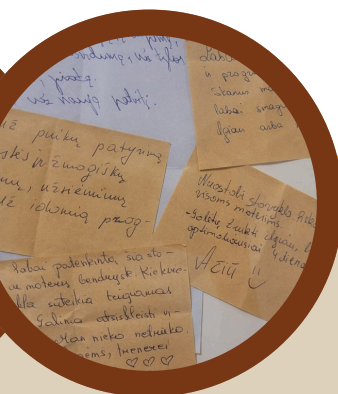
Papildoma informacija



+370 645 44985 +370 645 45 326



Saulės g. 17, Barbolaukio kaimas,
Jonavos r., Šveicarija. Rugių
sodyba.



ASMENINIO AUGIMO STOVYKLOS programa



07-31
2 diena

09:00 - 09:15	●	Laisvas laikas. Kava, užkandžiai
09:15 - 10:45	●	Juoko joga. Lekt. Simona Pyragytė
11:00 - 12:00	●	Užsiėmimas. Savivertė ir tvirtabūdiškumas
12:00 - 13:00	●	Pietūs
13:00 - 14:30	●	Dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) praktika
14:45 - 15:40	●	Fizinis aktyvumas. Lengvo-vidutinio intensyvumo mankšta
15:40 - 16:00	●	Laisvas laikas, užkandžiai
16:00 - 17:00	●	Dėkingumo ir patirčių įprasminimo praktikos
17:00 - 17:15	●	Dienos refleksija

Papildoma informacija



+370 645 44985 +370 645 45 326



Saulės g. 17, Barbolaukio kaimas,
Jonavos r., Šveicarija. Rugių
sodyba.

