

PRELIMINARI STOVYKLOS PROGRAMA

2023-01-06 PENKTADIENIS

Valanda	Trukmė	Veiklos pavadinimas	Vieta	Pastabos
15.00-15.30	0,5 val.	Atvykimas ir įsikūrimas, sveikas užkandis.	Pokylių salė	Kava, arbata, vanduo ir sveikuoliški sausainiai
15.30-17.00	1,5 val.	Susipažinkime! Savaitgalio lūkesčių aptarimas bei pasidalinimas. Neuroedukatorė Rėda Grigaitienė.	Pokylių salė	-
17.00-18.00	1 val.	Soti vakarienė – mokomės kramtyti ir mėgautis procesu, būti čia ir dabar.	Pokylių salė	Švediško stalo principu
18.00-20.30	2,5 val.	Filmo seansas. Psichologė Vaiva Rimkuvienė.	Didžioji konferencijų salė	Vanduo
20.30-21.00	30 min.	Laisvas laikas.	-	-
21.00-22.00	1 val.	Laisvas laikas. Galimybė mėgautis SPA malonumais.	Baseinas	-
22.00	-	Kambariuose išjungama šviesa. Poilsio laikas.	-	-

2023-01-07 ŠEŠTADIENIS

Valanda	Trukmė	Veiklos pavadinimas	Vieta	Pastabos
8.00-8.45	45 min.	Fizinio aktyvumo treniruotė arba laikas baseine. Trenerė Diana Pečiulienė.	Didžioji konferencijų salė. Baseinas	-
8.45-9.00	15 min.	Laisvas laikas. Rytinės procedūros.	-	-
9.00-10.00	1 val.	Sveiki ir sotūs pusryčiai: rytinė košė.	Pokylių salė	Švediško stalo principu
10.00-13.00	3 val.	Gyvenimo permainos. Sveiko gyvenimo būdo entuziastas Ignas Bakėjus.	Didžioji konferencijų salė	Vanduo
13.00-14.00	1 val.	Sotūs pietūs ir sąmoningas valgymas.	Pokylių salė	Švediško stalo principu
14.00-14.30	30 min.	Laisvas laikas.	-	-
14.30-16.30	2 val.	Žiemos mityba. Mitybos ekspertė Rita Šilenskienė.	Didžioji konferencijų salė	-
16.30-17.00	30 min.	Laisvas laikas.	-	-
17.00-18.00	1 val.	Vakarienė.	Pokylių salė	
18.00-18.30	30 min.	Laisvas laikas.	-	-
18.30-19.30	1 val.	Šokių vakaras su Joana Bartaškiene	Didžioji konferencijų salė	-
19.30-20.00	30 min.	Laisvas laikas.	-	-
20.00-22.00	2 val.	Pirtininkas. Galimybė mėgautis SPA malonumais.	Baseinas	
22.00	-	Kambariuose išjungama šviesa. Poilsio laikas.	-	-

Valanda	Trukmė	Veiklos pavadinimas	Vieta	Pastabos
8:00-8:45	45 min.	Fizinio aktyvumo treniruotė arba laikas baseine. Trenerė Diana Pečiulienė.	Didžioji konferencijų salė Baseinas	-
8:45-9:00	15 min.	Rytinės procedūros.	-	-
9:00-10:00	1 val.	Sveiki ir sotūs pusryčiai: rytinė košė.	Pokylių salė	Švediško stalo principu
10:00-13:00	3 val.	Laimės hormonai maiste. Mitybos ekspertė Rita Šilenskienė.	Didžioji konferencijų salė	Vanduo
13:00-14:00	1 val.	Sotūs pietūs ir sąmoningas valgymas.	Pokylių salė	Švediško stalo principu
14:00-15:00	1 val.	Uždarymo praktika ir atsisveikinimas. Neuroeducatorė Rėda Grigaitienė.	Didžioji konferencijų salė	-
15:00-16:00	1 val.	Išvykimas.	-	-

KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI?

- Primename, stovykla – nemokama!
- Jūsų lauksime kaimo turizmo sodyboje „Karpynė“ (*Karpynės g. 2, Gabšių k., Raseinių r. sav.*).
- Atvykimas – penktadienį po pietų, nuo 15 val., išvykimas – sekmadienį, apie 16 val.
- Maitinimas bus organizuojamas 3 kartus per dieną (pusryčiai, pietūs ir vakarienė).
- Gyvensime dviviečiuose, triviečiuose, keturviečiuose kambariuose, su atskiromis lovomis.
- Jūsų laukia galimybė mėgautis baseino ir pirčių erdvėmis, tad pasirūpinkite reikiamomis priemonėmis.
- Kompiuterius ir darbus palikite namuose, telefonu naudosis tik laisvu laiku. Leiskite sau pailsėti ir atsipalaiduoti!

Stovykla finansuojama Europos socialinio fondo lėšomis, įgyvendinant projektą „Raseinių rajono gyventojų sveikatos stiprinimas, gerinant sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą“ Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-21-0006.



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

**NUOŠIRDŽIAI IR SU NEKANTRUMU LAUKIAME JŪSŲ!
IKI SUSITIKIMO!**