

Nodarbību plāns

Vieta	Laiks	Piektdiena, 12.07.2024.	Aktivitātes vadītājs
	16.00-17.00	Iebraukšana. Reģistrācija. Iekārtošanās telpās, personīgo tēlu uzstādīšana	
	17.30-18.00	Festivāla atklāšana: pasākuma vadītāju un viesu uzstāšanās. Iepazīšanās.	
	18.00-19.00	Vakariņas	
	19.00-20.00	Dzintarvējš. Gintaras terapija.	Viktors Djundiks (krievu val.)
	20.00-21.00	Veselības stāvokļa noteikšana pēc roku līnijām.	Valerjans Ivanovs
	21.00	Atpūtas vakars!	
	23.45	Ar labu nakti!	
Vieta	Laiks	Sestdiena, 13.07.2024.	Aktivitātes vadītājs
	7.00	Rīta vingrošana.	Iveta Čevere
	9.00-10.00	Brokastis	
	10.00-11.00	Austrumu dejas kā fiziskās un garīgās veselības avots.	Gaļina Baraņņikova (krievu val.)
	11.00-12.00	Sava iekšējā spēka atklāšana caur latviešu tautasdziesmām. Meditācija.	Māra Kūriņa
	12.00-13.00	Ķermeņa elastīguma saglabāšana un atjaunošana visa mūža garumā.	Gaļina Bardo (krievu val.)
	13.00-14.00	Pusdienas	
	14.00-15.00	Holistiskā dziedināšana ar mandalatslēgām - mīlestības enerģijas aktivizēšana, zīmējot mandalu.	Evita Kapteine
	15.00-16.00	Sevis apzināšanās caur stihijām.	Iveta Čevere
	16.00-17.00	15 briljanti - cilvēka organisma Veseluma uzturēšanai.	Oskars Peipiņš
	17.00 - 18.00	Kā vienkāršas šamaniskās prakses var bagātināt mūsu ikdienas dzīvi.	Agate Silova
	18.00-19.00	Reiki aplis.	Gunārs Narbutis
	19.00	Vakariņas	
	20.00	Atpūtas vakars! Dziesmas, sarunas, meditācija!	
	22.30	Ar labu nakti!	

Vieta	Laiks	Svētdiena,14.07.2024.	Aktivitātes vadītājs
	7.00	Rīta Saules sveicināšanas rituāls	Anita Zaļuma
	9.00-10.00	Brokastis	
	10.00-11.00	Stresa kontrole, emocionālais līdzsvars un veselība. Sevis pilnveidošana, izmantojot meditāciju un uzturu.	Diāna Daugaviete
	11.00-12.00	Aromterapija. Hidrolāta pagatavošana mājas apstākļos.	Anita Zaļuma
	12.00-13.00	Fitodiēta un Gastro-Botānika imunitātes stiprināšanai un dzīvespriekam.	Jeļena Nikolajeva (krievu val.)
	13.00-13.45	Pusdienas	
	13.45-14.45	Muguras enerģētiskā veselība.	Eva Dambīte
	14.45	Dalībnieku dališanās iespaidos. Festivāla izskaņa	

Nepieciešamības gadījumā lekcijas tiks tulkotas!

