

**ŠEIMOS SAVAITGALIS SU KNEIPO TERAPIJA
VERTIMŲ STOVYKLOJE
2018 06 30 /07 01 – 02**

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA (dalyvių skaičius ribotas – 25 žmonės):

E.p. [liudilein@gmail.com/](mailto:liudilein@gmail.com)

tel. 8 632 22300

Adresas:

Bažnyčios gt. 6,

Vertimų stovyklavietė "Atgaiva",

Vertimai, Jurbarko raj.

Tel. +370 611 47028/ www.vertimustovyklaviete.lt , Facebook'o puslapis "Vertimų stovyklavietė"

Paskaitų temos:

1. Vaikų ir suaugusių imuniteto stiprinimas taikant S. Kneipo terapiją
2. Peršalimo ligų profilaktika
3. Gyvenimas be nugaros skausmų, pilateso pratimai nugaros laikysenai gerinti, atsipalaidavimo pratimai
4. . Paskaita "Kaip įveikti nuovargį? Nuovargio priežastys".
Mini – treniruotė – kūno nuovargiui sumažinti.
5. Pilnavertė mityba/Gyvas, energiją teikiantis maistas
6. Praktiniai apmokymai: vaikščiosime S. Kneipo takeliu, mokysimės atpalaiduojančių masažų, patirsime S. Kneipo vandens procedūrų žavesį, susipažinsime su S. Kneipo kompresais ir jų nauda.

PROGRAMA:

2018 m. birželio 30d. penktadienis:

18.30 – 20.00 val.

Registracija/Vakarienė

S. Kneipo biografija/5 sveikatingumo elementai/ Grūdinimosi taisyklės

Vandens procedūros esant nugaros skausmams/atsipalaidavimo pratimai

Vaikščiojimas basomis/braidymas

Kelionė į fantazijų šalį

2018 m. liepos 01 d. šeštadienis:

07.30 – 08.00 val. Rytinė mankšta

08.00 – 09.30 val. Kartu gaminsime sveikus pusryčius

10.00 – 10.15 val. Seminaro dalyvių registracija

10.15 – 12.00 val. S. Kneipo vandens procedūros/Teorija ir praktiniai užsiėmimai su vaikais:

Vaikų ir suaugusių imuniteto stiprinimas taikant S. Kneipo terapiją

Peršalimo ligų profilaktika

Vaikščiavimas basomis/Pėdų mankšta (su vaikais) 10 -15 min.

Rankų vonelė/Linksma rankų mankšta su skaičiais

12.30 – 14.30 val. Pilnavertė mityba – gaminame pietus:

(darbas grupėse po 3 – 4 žmones/gaminame patys)

14.30 val. Pertrauka (30 min.)

15.00– 17.00 val. S. Kneipo procedūros/Teorija ir praktiniai užsiėmimai:

Masažas su šepečiu/Drėgni rankų/kojų/viso kūno apsitrynimai (darbas porose su vaikais)/Kompresai

S. Kneipo teatras

Braidymas po vandenį

17.00 – 18.00 val. Pilnavertė mityba - gaminame vakarienę

18.00 – 19.00 val.

Masažai vaikams/Linksmi - judrūs žaidimai

19.00 val. Šokiai/Kepsim bulves ant laužo

2018 m. liepos 02 d. sekmadienis:

07.30 – 08.00 val. Rytinė mankšta

08.00 – 09.30 val. Kartu gaminsime sveikus pusryčius

10.00 – 11.00 val. Paskaita "Kaip įveikti nuovargį? Nuovargio priežastys"

Mini – treniruotė – kūno nuovargiui sumažinti.

11.00 Atsisveikiname

STOVYKLOS KAINOS:

Data	Diena	Suaugusiems (be nakvynės)	Vaikams (iki 4 m. nemokamai)	Nakvynė 1 žmogui	Neįgaliems/Senjorams
18 06 30	Penktadienis (su vakariene)	5,00 Eur	4,00 Eur	4,00 Eur	4,00 Eur
18 07 01	Šeštadienis (pusryčiai/pietūs/vakarienė)	15,00 Eur	10,00 Eur	4,00 Eur	10,00 Eur
18 07 01	Sekmadienis (su pusryčiais)	5,00 Eur	4,00 Eur	-----	4,00 Eur
Viso:		25,00 Eur	18,00 Eur	8,00 Eur	18,00 Eur

3 dienų stovyklos kaina: 25 Eur suaugusiam/18 Eur vaikui (be nakvynės), daugiavaikėms šeimoms taikoma nuolaida (nuo 3 vaiko mokėti nereikia).

Grupėms (7 – 10 žmonių) taikoma 10 procentų nuolaida

Norint galima dalyvauti tik šeštadienio programoje. Už vaikų priežiūrą stovyklos metu atsako patys tėvai.

Papildomai: Keturviečio namuko nuoma 1 žmogui - 4 Eurai (1 nakvynė, turėti su savimi miegmaišius, pagalvę, rankšluosčius)

Kol tėvai bus paskaitose, vaikus prižiūrės savanoriai (mokama savanoriška pinigine auka)

Paskaitoms atsivešti:

PROCEDŪROMS: šiltą užklotą užsikloti, lininį rankšluostį, masažinį šepetį su natūraliais šepėčiais, vonelę braidymui

MAISTO GAMINIMUI: (gamins tėvai kartu su vaikais): atsivežti savo prijuostę, tarką, lentelę ir peilį.

SEMINARO DALYVIAMS: Kadangi daug judėsime ir atliksime vandens procedūras rekomenduojame apsirengti sportui ir braidymui tinkančia patogia apranga bei avalyne (geriausia sportbačiai), pasiimti rašymo priemonių ir mankštos kilimėlį.

Stovyklos metu bus galima įsigyti S. Kneipo žurnalų.

Lektorė – Liudmila Pokvytytė

S. Kneipo sveikatos trenerė

Kneipas – vaikams konsultantė