

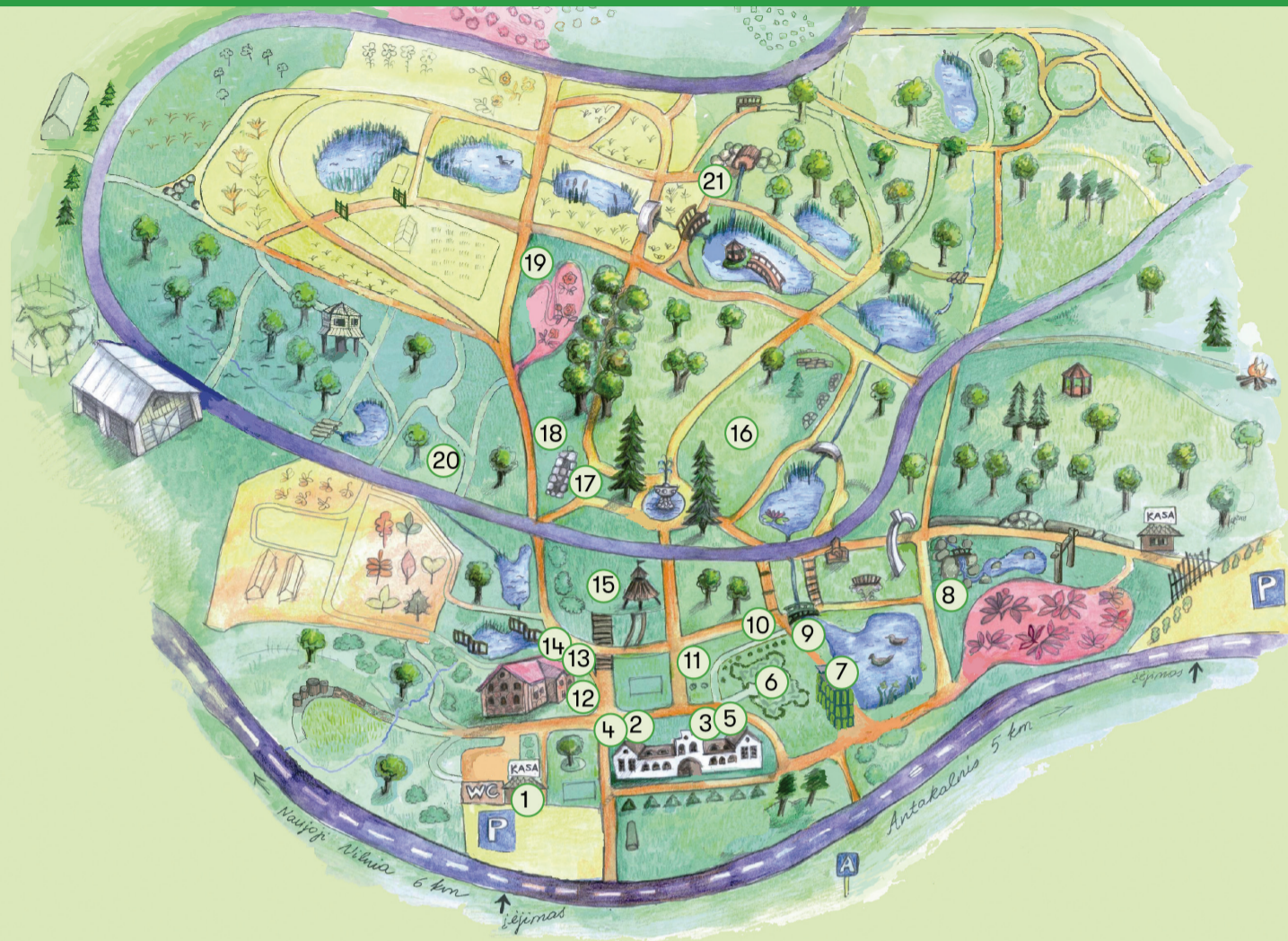
# ŽVALUMO DIENA 2020

ateik • išmėgink • pasirink

Sveikos gyvensenos populiarinimo šventė

rugpjūčio 29 d. 11 val.

Vilniaus universiteto botanikos sode Kairėnuose (Kairėnų g. 43)



## Veiklos vietų žemėlapis

1. Centrinė kasa
2. Muziejaus 1 salė I aukšte
3. Muziejaus 2 salė I aukšte
4. Muziejaus 1 Edukacijų klasė II aukšte
5. Muziejaus 2 Edukacijų klasė II aukšte
6. Meno labirintas
7. Žaliojo pastato terasa ant stogo
8. Japoniškas sodas
9. Pirčių ir irklenčių įlanka
10. Sielos alėja
11. Aikido pieva
12. Šokių pakyla
13. Informacijos centro biuras
14. Informacijos centro salė
15. Sveikaturgis
16. Mankštų ir šokių pieva
17. Auros lanka
18. Galios veja
19. Meditacijų erdvė
20. Jogos pieva
21. Geriamojo vandens šaltinis

## ŠVENTĖS PROGRAMA

### 16\* Mankštų pievoje

**11 val. ritualinis šventės atidarymas „Saulės pasveikinimas“** (visi aktyvių renginio praktikų dalyviai)

**12 val. linijinių šokių pasirodymas ir pamoka** (trenerė Diana Petkuvienė ir linijinių šokių grupė „Di Dance“)

**12.30 val. judesio ir muzikos treniruotė „NIA džiaugsmas“** (NIA trenerė Ingrida Merkininkė)

**13.30 val. pažintinis sveikatingumo praktikų taidžiūan ir čigongo užsiėmimas „Judesių potyriai“** (instruktorė Edita Simanavičienė)

**14.30 val. kineziterapinė mankšta** (kineziterapeutė Irina Barzinskienė, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“). Reikalingi mankštos kilimėliai

**15.30 val. taidžiūan ir čigongo atvira pamoka ir mankšta visiems** (Lietuvos taidžiūan asociacija)

**17 val. tempimo pratimų mankšta** (mokytoja Aušrinė Tarailienė, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“). Reikalingi mankštos kilimėliai

**18 val. treniruotė „Brazil butt“** (kineziterapeutė Irina Barzinskienė, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“). Reikalingi mankštos kilimėliai

Jei lisi, praktikos kelsis į Muziejaus 1 salę I aukšte (2)

### 19 Meditacijų erdvėje

**12 val. keturi parengiamieji Džong Juan čigongo pratimai ir praktika „Didysis medis“** (Džong Juan čigongo instruktorė, vaizdinių terapeutė Loreta Tiagun)

**13 val. meditacija „Darbas su vidinėmis baimėmis“** (parapsichologas Sigitas Povilaitis). Reikalingi mankštos kilimėliai ir popierius užrašams

**14.30 val. dinaminės meditacijos praktika „Laisvė“** (Jurgita Alima Shakti, moteriškumo erdvė „Shakti“). Reikalingi mankštos kilimėliai, pagalvėlės, patariama turėti vandens atsigerį

**16 val. universali moterų gimnastika „Žvaigždės gimimas“** (Eglė Daubaraitė, praktinė ir moterų gimnastikos „Žvaigždės gimimas“ bendruomenės narė). Reikalingi mankštos kilimėliai

**17 val. Ošo vipasanos meditacija** (jogos mokytojai, aktyvių meditacijų instruktoriai Jurgita Kalnutė ir Karolis Nekrošius, jogos studija „Mindful Yoga“). Reikalingi mankštos kilimėliai

Jei lisi, praktikos kelsis į Muziejaus 1 edukacinę klasę II aukšte (4)

### 17 Auros lankoje

Per visą renginį

**Asmeninės 15 minučių konsultacijos „Organizmo būklės tyrimai biorezonansiniu ir Kirliano metodais“** (konsultuoja Artūras Dabkevičius). Kaina – 15 eurų

**Asmeninės 1 valandos konsultacijos „Jei blogai jaučiatės“; asmeninės 2 valandų konsultacijos „Ar tikrai esate sveiki? („Pagaukime“ ligą jai dar neprasidėjus)“; 1,5 valandos konsultacijos poroms „Jei nesiseka sutarti“ (atliekamas poros energinis suderinamumas)** (konsultuoja parapsichologas Sigitas Povilaitis). Tik pagal išankstinę registraciją el. paštu sigitas@netradicineterapija.lt, tel. 8 686 94952. Kaina – 40–60 eurų

**Chirologijos konsultacija, arba „Skaitymas iš delnų linijų“ 1–1,5 val.** (konsultuoja gydytoja, chirologė Jolanta Šindeikienė). Tik pagal išankstinę registraciją el. paštu jolanta@netradicineterapija.lt, tel. 8 682 43651. Kaina – 35 eurai

### 18 Galios veja

Per visą renginį kūno tempimo treniruoklis „Pravilo“ (Darius Minsevicius). Kaina asmeniui – 10 eurų

**15 val. treniruotė „Judesio darna sukant lazda“** (Žilvinas Šriubša, „Savigynos akademija“)

### 20 Jogos pievoje

**12 val. kundalini jogos praktika su gongu** (jogos ir meditacijų mokytoja Eglė Joana Šatkutė). Reikalingi mankštos kilimėliai ir lengvi apklotai

**13.30 val. juoko joga** (jogos mokytojai, aktyvių meditacijų instruktoriai

Jurgita Kalnutė ir Karolis Nekrošius, jogos studija „Mindful Yoga“).

Reikalingi mankštos kilimėliai

**15 val. joga pradantiems** (jogos trenerė Aigustė Karaliūnaitė, jogos studija „Aiyoga“). Reikalingi mankštos kilimėliai. Išankstinė kilimėlių rezervacija <https://www.facebook.com/aiyogafitness/>

**16 val. paskaita „Čakros – žmogaus energiniai centrai“** (jogos klubo „Oum.lt“ vadovas Audrius Bružas-Vilkas). Reikalingi mankštos kilimėliai

**17 val. vinjasa jogos praktika** (jogos trenerė Aigustė Karaliūnaitė, jogos studija „Aiyoga“). Reikalingi mankštos kilimėliai. Išankstinė kilimėlių rezervacija <https://www.facebook.com/aiyogafitness/>

Jei lisi, praktikos kelsis į Muziejaus 1 edukacinę klasę II aukšte (4)

### 3 Muziejaus 2 salėje I aukšte

**15 val. sąmoningo kvėpavimo ir garso terapijos sesija** (parapsichologas Sigitas Povilaitis ir gongų muzikos meistras Raimondas Binkauskas). Tik pagal išankstinę registraciją el. paštu gongocentras@gmail.com, tel. 8 655 55254. Kaina asmeniui – 25 eurai. Reikalingi mankštos kilimėliai ir apklotai

Jei lisi, praktika kelsis į Muziejaus 2 edukacinę klasę II aukšte (5)

### 8 Japoniškame sode

**15 val. sąmoningo judesio praktika. Performansas „Suartėjimai“** (šiuolaikinio šokio kūrėja ir sąmoningo judesio terapeutė Aistė Kriukelytė bei šokio ir judesio terapeutė Rasa Birietė)

### 9 Pirčių ir irklenčių įlankoje

Per visą renginį

**Pirties meistrų paslaugos mobiliojoje pirtyje: vanojimas, kūno šveitimas, muilo putų masažas ir kitos procedūros** (Lietuviškos pirties bičiulių draugija). Kaina asmeniui – 10 eurų. Reikalingi pirties drabužiai arba maudymosi kostiumėlis, rankšluostis, chalatas, paplūdimio šlepetės, pirties kepurė, puodelis arbatai

**Programa „Optimaliečių“ pirtyje „Ta vanta, tas garas, tie keli užėjimai – ir kas gali būti geriau!“** (Blaivios gyvensenos, sveikatos, sporto ir turizmo draugija „Optimalietis“). Kaina asmeniui – 10 eurų. Reikalingi pirties drabužiai arba maudymosi kostiumėlis, rankšluostis, chalatas, paplūdimio šlepetės, pirties kepurė, puodelis arbatai

Per visą renginį

**Irklenčių valdymo treniruotės ir mankštos ant irklenčių** (klubas „Sup-board.lt“). Reikalinga lengva sportinė apranga arba maudymosi kostiumėlis. Mankštintis galima basomis, avint lengvus sportinius batelius arba specialius plaukiojimo batus. Būtina turėti drabužių persirengti ir rankšluostį. Dalyviai aprūpinami sportiniu inventoriu bei gelbėjimosi liemenėmis

**10 Sielos alėjoje**

Per visą renginį atropsichologės Viktorijos Leontjevės-Jerenkevič asmeninės konsultacijos pagal išankstinę registraciją renginyje arba el. paštu sielosformule@gmail.com. Kaina – 29 eurai

**14 val. pasakų terapija vaikams** (pasakos skaitymas, aptarimas ir žinių užtvirtinimas praktine uždauotele bei patikiosio pasakos momento piešimas)

### 11 Aikido pievoje

Atviros aikido pamokos (aikido mokyklos „Aidas“ instruktoriai):

**12, 13, 14, 15, 16 val.** – 5–12 m. vaikams

**12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 val.** – suaugusiesiems

### 7 Žaliojo pastato terasoje ant stogo

**17 val. garso joga** (Jurgita Alima Shakti, moteriškumo erdvė „Shakti“). Reikalingi mankštos kilimėliai, pagalvėlės, patariama turėti vandens atsigerį

Jei lisi, praktika kelsis į Informacinio centro salę (14)

### 6 Meno labirinte

**11.30, 13, 15, 17 val. atpalaiduojamasis tapymas ant vandens EBRU „Gamta ir kūryba – ramina ir įkvepia“** (VŠĮ „Meno terapijos ir socializacijos instituto VYTA“ Vilniaus regiono vadovė ir edukatorė Eglė Daubaraitė). Praktikos dalyvių skaičius ribotas, todėl norintys registruojami

iš anksto el. paštu vilnius@vyta.lt arba prieš praktikas renginyje

### 12 Šokių pakylėje

**12.30 val. Rytų (pilvo) šokio praktika moterims „Išžeminimas. Tėkmė“** (Jurgita Alima Shakti, moteriškumo erdvė „Shakti“). Turėti vandens atsigerį

**14 val. linijinių šokių pasirodymas ir pamoka** (trenerė Diana Petkuvienė ir linijinių šokių grupė „Di Dance“)

**15 val. pilvo šokio pasirodymas bei pamoka** (mokytoja Eglė Nedzinskienė, rytietiškų, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“)

**16 ATS (American Tribal Style) pasirodymas bei pamokėlė** (mokytoja Nadežda Maeki, rytietiškų, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“)

**17 val. pilvo šokio pasirodymas bei pamoka** (mokytoja Natalija Šostak, rytietiškų, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“)

**18 val. ATS (American Tribal Style) pasirodymas bei pamokėlė** (mokytoja Nadežda Maeki, rytietiškų, tribal šokių bei sveikatingumo studija „Orientalija“)

### 15 Sveikaturgyje

Lankytojus maitina Vilniaus restoranas „Ajurvedinė virtuvė“. Atsinešusiems savo indus karštajam patiekalui bus taikoma 15 proc. nuolaida

**Bendrovės „Pharma Nord Lithuania“ stende: loterija su dovanėlėmis.** Pagrindinio prizo laimėtojas bus išaiškintas 18 val.

**13, 15, 17 val. „Kanapių“ pavėsinėje: kanapių maisto produktų vertingųjų savybių pristatymas ir degustacija** (Kanapių augintojų, perdirbėjų ir verslo inovatorių asociacija (KAPVIA)); prekyba kanapių maisto produktais (ūkininkas Andrius Šironas)

**13 val. kūrybinės dirbtuvės „Žolelių aliejinių ištraukos“ lietuviškų augalų žinūonės Dalios Treigienės pavėsinėje;** prekyba knygomis „Lietuviškų augalų galios“ ir „Augalų Taro“, priemonėmis grožiui ir sveikatai iš augalų

**13 val. kūrybinės dirbtuvės „Susikurk sau arbatos“.** Kaina – 3 eurai (Vaiva Jundulaitė, ekologinio-biodinaminio ūkio šeimininkė)

**„Muiliuko“ pavėsinėje:** prekyba natūraliais rankų darbo muilais, hidrolatais, kodicionieriais, šampūnais žmonėms ir šunims

**„Saraswati krautuvėlės“ pavėsinėje:** prekyba natūralia kosmetika, rytietiška aliejiniais kvepalais, rankų darbo smilkalais, papuošalais su natūraliais akmenimis, sveikatinamaisiais mineralais

\*Renginio veiklos sektoriaus vieta žemėlapyje

Organizatoriai pasilieka teisę iš dalies keisti renginio programą

### Lankytojų dėmesui!

Į renginį patariame atsinešti: indų maistui, skėtį, mankštos kilimėlį, veido kaukę pasyvioms praktioms patalpose. Dalyvausiantiems kvėpavimo praktikoje: kilimėlį, pagalvėlę, užklotą. Dalyvausiantiems pirties programose: pirties kepurę, pirties drabužius (skraistę) arba maudymosi kostiumėlį, rankšluostį, chalata, paplūdimio šlepetes. Dalyvausiantiems irklenčių mankštoje: lengva sportinę aprangą arba maudymosi kostiumėlį, specialius plaukiojimo batus, drabužių persirengti ir rankšluostį.

Sventėje nerūkome ir nevartojame svaigalų

### Renginys nemokamas

Tereikia įsigyti Botanikos sodo lankymo bilietus (suaugusiesiems – 4 eurai, moksleiviams, studentams, pensininkams – 2 eurai, vaikams iki 7 metų – įėjimas nemokamas)

### Renginio organizatoriai



Botanikos sodas



Lietuviškos pirties bičiulių draugija

Šventę remia

Deklarta