

Uzdāvini sev 8 mierpilnas dienas Itālijas Alpos

23.07. – 30.07.2017, 8 dienas, cena 900 EUR

Kad Tu pēdējo reizi padomāji tiešām par sevi? Vienmēr steigā un stresā dzīvojot, mēs aizmirstam pašu galveno - parūpēties par sevi! Tāpēc aicinām klusumā un mierā, burvīgā vietā Itālijas Alpos, izbaudīt laiku sev, klausoties profesionāla psihologa lekcijas un piedaloties dažādās aktivitātēs, lai uzlabotu savu pašsajūtu... Rīta rosmē joga ar skatu uz kalniem, rīta mise pie Melnās Madonnas, apla treniņš, lai pārliecinātos, cik tomēr stipra Tu esi! Pastaigas pa kalnu takām, saullēkti un saulrieti klusumā un skaistā sakoptā vidē, kur ir lieliska aura, kur zūd laiks un putni čivina, meditācija zem klajas debess lieliskā kompānijā! Sarunas un pārrunas par to, kas Tev šķiet svarīgi, un, iespējams, Tu uzzini daudz jauna par sevi... Un, protams, neizpaliks, lieliskā Pjemontiešu virtuve ar gardiem ēdieniem un kā gan bez glāzes vīna? Dzīve jāsvin katru dienu!

Dzīvošana paredzēta burvīgā un klusā vietā – senā svētceļotāju vieta - Oropas klosteris, kas šodien ir eleganta viesnīca ar 300 nesen renovētām istabām. Vieta ir ar fantastisku auru un izvietota burvīgā kalnos ieskautā vietā! Atrodas 1200 m.v.j.l., un apkārt cita īsti nekā nav, tikai kalni. Oropa piedāvā ekselentas kultūras bagātības: muzejus, antīko bibliotēku, Svēto kalnu, kas ir UNESCO pieminekļu sarakstā! Milzīga teritorija, kur svaigā gaisā varēsīm elpot Alpu gaisu! 13 restorāni turpat netālu, ja sagribas pusdienas ar kārtīgu maltīti, botāniskais dārzs un pacēlājs kalnos ar aktivitātēm daudz un dažādām!

Par Jums rūpēsies: **psiholoģe Evita**, kurai ir 9 gadu pieredze darbā savā privātajā praksē. Vadījusi lekcijas par stresa vadību dažādām auditorijām, tajā skaitā arī Prezidentūras praktikantu programmas cilvēkiem, studentiem, pavāriem, pedagogiem un jaunajām māmiņām. Strādājusi NBS, skolā, konsultējot ģimenes, skolēnus, kā arī veicot kognitīvo spēju izpēti. Evita bieži konsultē žurnālā Ieva, kur runā par dažādām dzīves situācijām un piemērotākiem risinājumiem.

Baiba – ir veselības sporta speciāliste, fitnesa trenere ar dažādām specializācijām – joga, TRX, batutu fitness, dejas u.c. Baiba ir ļoti enerģiska un aizraus ikvienu ar savu enerģiju, stāstu un mīlestību pret to ko dara! Nometnes laikā vēlas iepazīstināt katru no Jums ar sportu, pārkāpt aizspriedumus un robežas, iemīlēt katru savu ķermeņa daļu! Baibas sauklis "Mēs esam īpašas un skaistas, šodien, te un tagad!"

1.diena. Lēdijas iepazīstas un aidā...

- Lidojums Rīga – Milāna (Malpensa)
- Romantiskais Ortas ezers - šis ir neliels ezers, kas gluži kā pērle laistās Pjemontas reģionā, netālu no Madžores ezera. "Telegraph" to raksturo kā vienu no skaistākajām vietām Itālijā, izceļot gleznaino Orta Sandžūlio viduslaiku ciemu, kur aizliegta autosatiksmē. Ar savām šaurajām ieliņām, gleznainajiem laukumiem un villām tas ievilina, un negribas vien doties prom
- Sandžūlija sala ir vēl viens apskates objekts, ko vērts apmeklēt – tur atrodas vēl joprojām aktīvs klosteris. Tāpēc dodamies ar laivu uz salu, kur klusumā un mierā, ar skatu uz ezeru sākam iepazīt mūsu lielisko kompāniju!
- Atgriežamies ciematā, kur iesakām papusdienot kādā no vietējiem restorāniņiem, lai izbaudītu vietējos kulinārijas šedevrus ar skatu uz ezeru!
- Transfērs uz nakstnājām Alpos
- Iekārtošanās 3* viesnīcā
- Vakariņas un sarunas

2.diena. – 7.diena – Miers un izaugsme

- 6 dienu garumā, izejot no laika apstākļiem Jūs sagaida:
- **Kopā ar Baibu** - Fitness joga - nodarbības laikā tiek izpildīti jogas vingrinājumi putnu dziesmu un uzmundrinošas mūzikas pavadījumā. Fitnesa joga attīsta spēku, plastiku un koordināciju. Vingrinājumi uzlabo elpošanu, emocionālo un fizisko noskaņojumu, palīdz cīnīties ar stresu un nespēku
- Funkcionālais treniņš. Treniņa laikā tiks trennēta gan ķermeņa augšdaļa, gan apakšdaļa, īpašu uzmanību pievēršot dziļās muskulatūras nostiprināšanai, kas ir viens no svarīgākajiem punktiem uzsākot regulārus treniņus. Palielināsim muskuļu spēku un masu, veidojot skaistu un proporcionālu augumu. Treniņa laikā tiek izmantots papildus inventārs mūsu gadījumā esot brīvā dabā: TRX, trepes, soli, un viss kas dabā pieejams. Mācīsimies strādāt pāros un ar savu ķermeņa svaru.
- Apļa treniņš. Viens no interesantākajiem un aizraujošākajiem treniņu veidiem, kas palīdz ne tikai atbrīvoties iespējams no kāda nevēlama kilograma, bet arī nostiprināt savu ķermeni veidojot skaistu reljefu. Neatkarīgi no tā, kādi vingrinājumi ir ietverti šādā fitnesa veidā, jebkurā gadījumā tiek darbināts burtiski katrs muskulis. Sakarā ar dotā treniņa augsto intensitāti, tiek aktīvi sadedzināti tauki, bet muskuļi – uztrenēti. Treniņš ir piemērots visām sagatavotības pakāpēm
- Lekcijas par veselīgu ēdiena izvēli: Veselīgs dzīvesveids ietver sevī gan regulāras fiziskās aktivitātes, gan labu miegu, mērenu ēšanu, pietiekamu šķidruma lietošanu un labas attiecības ar sevi un apkārtējiem!
- Kā Lāciņa laimes formula saka, lai cilvēks būtu laimīgs ir jāpiekopj labs sekss, ir jāsporto un regulāri jāēd. Kas ir pilnvērtīgs uzturs? Kā pārvarēt savu iekšējo "negribu" un "nevaru"? Vai mēs ikdienā pārāk bieži nemeklējam attaisnojumus, lai nesportotu? Vai ēdiens spēj būt kā zāles? Vai tiešām sev dienā nevaram veltīt stundu, stundu lai vienkārši būtu laimīgas?
- **Kopā ar Eritu** - Psiholoģiskā jeb sevis izziņas daļa būs veidota tā, lai nodarbību laikā Tu labāk izprastu savas jūtas, tās iemācītos atpazīt un mācītos veidot apzinātāku, līdz ar to arī mierpilnāku savu ikdienu, izdarot drosmīgas savas dzīves izvēles. Tas pārsvarā būs grupas darbs, kas laika gaitā būs kā spēcīgs instruments ceļā uz sevis izziņu. Taču par atsevišķu samaksu šajās dienās būs iespēja saņemt arī individuālās psihologa konsultācijas
 - 1.Stresa vadība apzinātākai ikdienai. Lekcija + praktiskais darbs.
 - 2.Meditācija līdzsvaram un mieram.
 - 3.Meditācija, atpazīstot savas negatīvās jūtas. Praktiskais uzdevums pēc meditācijas.
 - 4.Darbs ar savu mērķu karti.
 - 5.Pašvērtējums – ko tas stāsta par mani. Uzdevumi emociju atpazīšanai, stratēģijas, kā tās izmainīt.
 - 6.Komplimentu taka.
 - 7.Darbs ar dzīves situāciju atainojumu un to analīzi. Jaunās pieredzes nostiprināšana.
 - 8.Asociāciju kartītes. Metožu iepazīšana, kas labāk palīdzēs nostiprināt jaunās atziņas par sevi un to, kā man patīk būt.
- Vismaz 2 dienas tiks veltītas, lai dotos pastaigās pa Alpiem... Viss, ņemot vērā, laika apstākļus, jo Alpos tie var būt dažādi
- 1 diena būs klusuma diena (vismaz 8h) kuras laikā, katrai būs iespēja izvērtēt sevi un savu es, lai pēc tam dalītos – kā tas ir, klusēt un ieklausīties sevī!
- Būs brīvais laiks – lai vienkārši atpūstos, izlasītu kādu grāmatu, paadītu vai vienkārši elpotu svaigu gaisu skaistā vietā, domājot tikai par sevi!
- Būs daudz sarunas, smieklu, laba kompānija un jauka vide! Ja Tu mīli sevi – Tev te vienkārši ir jābūt!

8.diena. Uz mājām...

- Agri no rīta – transfērs uz Malpensas lidostu
- Lidojums Milāna - Rīga

Ceļojuma cenā ietilpst:

- Lidojums Rīga – Milāna – Rīga (nododamā bagāža 20 kg, rokas bagāža 8 kg, Airbaltic, ekonomiskā klase,)
- Komfortabls autobuss transfēra laikā (degvielas izmaksas, autostāvvietas, maksas ceļi, iebraukšanas maksas, stāvvietas)
- Dzīvošana 7 naktis 3* viesnīcā ar brokastīm un vakariņām divvietīgos numuros (tūrista nodoklis viesnīcā)
- Ekskursija uz Ortas ezeru un brauciens ar kuģīti
- Ceļojuma organizēšana
- Sporta aktivitātes Baibas Poles pavadībā
- Psihologijas nodarbības Evitas Štālas pavadībā

Ceļojums cenā neietilpst:

- Personīgie izdevumi
- Papildus aktivitātes – privātie treniņi, privātās nodarbības
- Pacēlājs kalnos, ja negribas kāpt kalnā
- Dzērieni pie vakariņām
- Apdrošināšana

Ievērībai:

- Minimālais skaits grupā ir 14 personas. Maksimālais skaits 19 personas. Ja 20 dienas pirms ceļojuma tūristu skaits grupā ir mazāks par minimālo, ceļojums tiek organizēts mainot cenu vai tiek atcelts.
- Ceļojuma cena var pieaugt mainoties LR likumdošanai "Par PVN", lidostu nodokļiem, kā arī saistībā ar ASV dolāra kursa un degvielas cenas sadārdzinājumu.
- Izbraukšanai no valsts ir nepieciešama derīga pase vai ID karte. Pases vai ID kartei jābūt derīgai 3 mēnešus pēc atgriešanās no ceļojuma.

Pieteikšanās ceļojumam:

- Piesakoties ceļojumam, nepieciešama pases kopija un jānosedz ceļojuma līgums. Jūsu vieta tiks rezervēta pēc 200 EUR avansa iemaksas
- Otrā iemaksa 400 EUR jāsamaksā līdz 23.04.2018.
- Pērējā summa 300 EUR jāsamaksā līdz 23.06.2018.