

## Nometne Lēdijām pie Adrijas jūras

21.09. – 28.09.2018, 8 dienas, cena 777 EUR

Kad Tu pēdējo reizi padomāji tiešām par sevi? Vienmēr steigā un stresā dzīvojot, mēs aizmirstam pašu galveno - parūpēties par sevi! Tāpēc aicinām piedzīvot citas emocijas Adrijas jūras krastā, lai veltītu vairāk laika sev, atklātu savus sievišķības trumpjus, pagarinātu vasaru un izbaudītu skaistus mirkļus neaizmirstamajā Dalmācijā! Dzīve jāsvin katru dienu!

Dzīvošana paredzēta burvīgā vietā pie Adrijas jūras zvejnieku ciematā DonjiSeget (Trogiras rivjērā) 3\* viesnīcā, ar baseinu, pie oļu pludmales! Turpat blakus promenāde, kas ved vairāku km garumā, kur varēsim doties pastaigās, gan rīta skrējienā, lai pēc tam nopeldētos kādā skaistā klusā līcītī! Septembris ir pateicīgs mēnesis, jo ir daudz un veselīgi augļi vietējā tirdziņā – vīnogas, kivi, granātboli, melones, arbūzi, vīģes. Tas viss, lai mums dzīve saldāka un jaukāka!

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 – Splita
- Horvātijas dēvē par tūkstoš salu zemi, jo tās teritorija ir salām bagāta – pretim piekrastei izvietojušās 1185 lielas un mazas salas, klintis un rīfi, kurus apskalo Adrijas jūra. Dalmācija ir viens no populārākajiem galamērķiem! DonjiSeget – viens no Trogīras Rivjēras zvejnieku ciematiņiem, ar savu auru un mieru, kur smaržo pēc jūras veltēm, jo zvejnieki ik dienas dodas jūrā, lai piegādātu mazajiem restorāniem – konobām – svaigus produktus!
- Transfērs uz 3\* viesnīcu pie Adrijas jūras
- Šodien veltīsim iepazīšanās sarunām un kā saka – 'lauzīsim ledu' ar sievišķīgām sarunām, tā viegli, bez steigas...
- Brīvais laiks atpūtai pie Adrijas jūras
- Vakariņas

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

- 6 dienu garumā, ņemot vērā laika apstākļus, Jūs sagaida:
- **Kopā ar Baibu** - Fitness joga - nodarbības laikā tiek izpildīti jogas vingrinājumi jūras krastā. Fitnesa joga attīsta spēku, plastiku un koordināciju. Vingrinājumi uzlabo elpošanu, emocionālo un fizisko noskaņojumu, palīdz cīnīties ar stresu un nespēku.
- Stripsence, var to saukt arī par *voguedance*, t.i. dzīve augstpapēžu korpēs! Tas, lai paliek pārsteigums!

- Funkcionālais treniņš. Treniņa laikā tiks trenēta gan ķermeņa augšdaļa, gan apakšdaļa, īpašu uzmanību pievēršot dziļās muskulatūras nostiprināšanai, kas ir viens no svarīgākajiem elementiem, 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.
- Apla 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, tiek darbināts burtiski katrs muskulis. Ņemot vērā dotā treniņa augsto intensitāti, tiek aktīvi sadedzināti tauki, bet muskuļi – uztrenēti. Treniņš ir piemērots visām sagatavotības pakāpēm.
- Kā Lāciša 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 Evitu** - Šīs dienas, esot burvīgā vietā, veltīsim vairāk savas sievišķības izprašanai, izspēlējot dažādas situācijas, ļaujot sev saņemt atbildi - ko man nozīmē būt sievietei vai - kā es jūtos vislabāk. Un katram tas vienmēr ir citādāk. Nav vienotas formulas, kā justies labi, tāpat nav vienas atbildes, ko tad vispār nozīmē – būt sievišķīgai sievietei. Mums palīgā nāk arī stereotipi un kaut kādas citu noteiktas formulas, kas liek sarauties vai mākslīgi valkāt svārkus, tā solot sievišķīgas sajūtas. Ne vienmēr tas var palīdzēt, vai ne? To mēs katra zinām. Aicinu man pievienoties aizraujošā ceļojumā, ļauties un ļaut sev būt tādai, kā tu to attiecīgajā situācijā jūti. Atceries – ceļojums gan tavā iekšējā pasaulē, gan fiziskajā plaknē vienmēr aizved pie kāda galamērķa, ceļā ļaujot tev piedzīvot un redzēt dažādas situācijas, jūtas un iespaidus. Labprāt būšu Tavs ceļa biedrs, sniegšu palīdzīgu roku, iedrošināšu, pastāstīšu, ko pati esmu uzzinājusi, kā arī priecāšos par Tavām mazajām un lielajām uzvarām. Vai Tu jau iztēlojies, kāds būtu Tavs mazais mērķītis šajā ceļojumā?

#### **Tēmas:**

- Femīnā psiholoģija. Lekcija + praktiskie uzdevumi
- Lomu nozīme manā dzīvē. Stereotipi
- Kas ir seksualitāte? Traucējošie stereotipi
- Citi to nezina. Praktisks uzdevums, kas dod iespēju vairāk izprast ierasto uzvedību un aizsardzības mehānismus
- Pašapziņas spogulis. Fokusa maiņa
- Dzīves svinēšana. Pozitīvās emocijas, to ietekme uz pašsajūtu
- Meditācija jeb relaksācijas vingrinājumi katru dienu

#### **Un bez tā visa:**

- Būs brīvais laiks – lai vienkārši atpūstos, izlasītu kādu grāmatu, paadītu vai vienkārši elpotu svaigu gaisu skaistā vietā, domājot tikai par sevi Adrijas jūras krastā
- Būs daudz sarunu, smieklu, laba kompānija un jauka vide! Ja Tu mīli sevi – Tev te vienkārši ir jābūt!
- Pārgājiens uz Čiovo salu, ļausimies peldei kristāldzidrajā jūras ūdenī un saules stariem!
- Vakara izgājiens augstapāpēžu korpēs uz Trogīras vecpilsētu, lai parādītu kādas mēs smukas un foršas! Trogīra mainīs jūsu priekšstatu par to, kādai patiesībā jāizskatās senai pilsētai pie Vidusjūras. Horvātijā un Itālijā teju katra piejūras pilsēta automātiski piedēvē sev "senu vecpilsētu", bet tikai Trogīrā ir tāds daudzums unikālu vēsturisku ēku - piļu, torņu, senatnīgu ēku un tempļu. Tā ir pilsēta – muzejs. Īpaši jāuzsver katedrāle un zvanu tornis, pilsētas viduslaiku mūris ar vārtiem un 15. gs cietoksnis. Te ir tik daudz dažādu laikmetu un stilu baznīcu, ka pētījumu objektu pietiek ilgam laikam. Pilsēta atrodas UNESCO aizsardzībā

- Splitas vecpilsēta - Horvātijas otrā lielākā pilsēta – Splita jeb tautā dēvētā "Vidusjūras zieds", atrodas Dalmācijas vidusdaļā, pie Adrijas jūras. Pilsēta ir ievērojama ar savu vēsturisko kodolu - skaisto gotikas un renesanses arhitektūru, kura īpaši vērojama Diokletiana pils drupās. Šīs senās Romas imperatora pils drupas ir viena no Horvātijas iecienītākajām tūrisma vietām, kā arī UNESCO pasaules mantojuma objekts

#### **Pēc grupas vēlēšanās par papildus samaksu, iespējams:**

- Raftings Cetinas kanjonā
- Zivju pikniks ar izbraucieni pa Adrijas jūras salām
- Aktivitātes pie Adrijas jūras – ūdensmotocikli, supi, katamarāni utt.

#### **8.diena. Uz mājām...**

- Agri no rīta – transfērs uz Splitas lidostu
- Lidojums Splita- Rīga

#### **Ceļojuma cenā ietilpst:**

- Lidojums Rīga – Splita – 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)
- Ceļojuma organizēšana
- Sporta aktivitātes Baibas Poles pavadībā
- Psihologijas nodarbības Evitas Štālas pavadībā

#### **Ceļojums cenā neietilpst:**

- Personīgie izdevumi
- Papildus aktivitātes – privātie treniņi, privātās nodarbības no 15 EUR
- Kuģītis pa Adrijas jūru ar pusdienām no 25 EUR, Raftings no 45 EUR,
- Muzeji, baznīcas
- 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 300 EUR jāsamaksā līdz 20.05.2018.
- Pērējā summa 277 EUR jāsamaksā līdz 20.08.2018.