

## Uzdāvini sev 8 mierpilnas dienas Itālijas Alpos

08.07. – 15.07.2019, 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 ar skatu uz kalniem, rīta mise pie Melnās Madonnas. Pastaigas pa kalnu takām, saullēkti un saulrieti klusumā - 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 tipiskiem ēdieniem un kā gan bez glāzes vīna? Dzīve jāsvin katru dienu! Miers – iepazīstot sevi, kā veicināt apzinātākas izvēles savā labā?

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 10 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.

**Monta** – ir fitnesa trenere. Jau 6 gadus darbojas fitnesa jomā, vadot dažādas nodarbības – veselības vingrošanu, TRX, velo, Les Mills koncepta un dažādas spēka nodarbības, kā arī vadot privātos treniņus. Monta nometnes laikā atbalstīs katru no jums fiziskās veselības uzlabošanā un parādīs kā fiziskās aktivitātes iekļaut savā ikdienas gaitās, kā arī labprāt dalīsies pieredzē par veselīgu dzīvesveidu kopumā.

### 1.diena. Dāmas 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 nakstmājām Alpos
- Iekārtošanās 3\* viesnīcā
- Vakariņas un sarunas

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

- 6 dienu garumā, izejot no laika apstākļiem Jūs sagaida: rīta rosme pirms brokastīm, katru dienu vismaz viena sporta un psiholoģijas nodarbība uz vietas, bet dažas dienas pa 2 nodarbībām
- **Kopā ar Montu**, samazināsim tempu, atļaidīsim visas ikdienas raizes un iepazīsim savu ķermeni tuvāk. No rītiem, caur mierīgiem vingrojumiem, baudot apkārt esošo mieru, ieklausoties savā ķermenī, vingrosim izmantojot pilates un fizioterapijas vingrojumus. Iepazīsim dažādos veidus kā ikdienā sev palīdzēt stresa sasprindzināto muskuļu atbrīvošanā, kā arī mācīsimies pareizi elpot, lai iegūtu to labāko no svaigā gaisa. Lielu uzmanību pievērsīsim spēcīgas muguras veidošanai, kas palīdzēs izvairīties no muguras kaitēm un ļaus saglabāt staltu stāju
- Izrunāsim visus interesējošos jautājumus par veselīgu uzturu, kas palīdzēs uzturēt labu prātu un veselīgu ķermeni arī ikdienas gaitās, kā arī izrunāsim dažādu, populāro diētu plusus un minusus. Centīsimies kopīgi nonākt pie kopsaucēja, kas tad īsti ir veselīgs uzturs. Tāpat, kopīgi veidosim ikdienā pielietojamu plānu – kā savā ikdienā piekopt veselīgu dzīvesveidu, lai dzīvot līdz 100 un būt veselām nešķiet nereāls sapnis
- Vakaros, ar jogas asanu palīdzību un pilates vingrojumiem stiprināsim korsetes muskulatūru, kas ir pamats veselai un stiprai mugurai, kā arī kopīgi klausīsimies savās domās un vēlmēs, meditējot
- **Kopā ar Evidu** - 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. Tēmas par ko runāsim - Stresa vadība apzinātākai ikdienai, Meditācija līdzsvaram un mieram, Meditācija, atpazīstot savas negatīvās jūtas, Pašvērtējums – ko tas stāsta par mani, Komplimentu taka u.c.

Vismaz 2 dienas tiks veltītas, lai dotos pastaigās pa Alpiem... Viss, ņemot vērā, laika apstākļus, jo Alpos tie var būt dažādi. Noteikti pieveiksīm kalnu taku nr 1 – 16 km (taku ir iespējams iet virzienā, kad jāiet pa serpentīnu uz augšu vai leju) – kopā nolemjam. Taku ejam ar dažādiem uzdevumiem, Taka nr 2 – būs vieglāka, vairāk, lai pabūtu ar sevi

- 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!
- 1 dienu iesakām ar pacēlāju doties kalnā līdz virsotnei – baudām skatu, klusējam, runājam, smejamies, ir maza, omulīga kafejnīca, var nopirkt roku darinātas rotīņas, atpakaļ nākam ar kājām
- Būs brīvais laiks – lai vienkārši atpūstos, izlasītu kādu grāmatu, paadītu vai vienkārši elpotu svaigu gaisu skaistā vietā, domājot tikai par sevi! Var doties uz lejā esošo pilsētiņu Biella – kas ir tipiska Pjemontas pilsētiņa ar bodītēm, mazām ieliņām... Turpat var nodegustēt vietējos vīnus un grappu!
- Būs daudz sarunas, smieklu, laba kompānija un jauka vide! Ja Tu mīli sevi – Tev te vienkārši ir jābūt! Dzersim aperolu un svinēsim dzīvi!

## 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 Montas Vaskas pavadībā
- Psiholoģijas nodarbības Evitas Štālas pavadībā

#### Ceļojums cenā neietilpst:

- Personīgie izdevumi
- Papildus aktivitātes – privātie treniņi, privātās nodarbības
- Pacēlājs kalnos
- Sabiedriskais transports uz Biellas vecpilsētu ~1,20 EUR
- Dzērieni pie vakariņām
- Apdrošināšana

#### Ievērbai:

- 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
- Uz nometni dodas tikai sievietes, vecumam nav nozīmes, nekāda speciālā fiziskā sagatavotība nav nepieciešama. Dalībniecēm nav obligāti jāpiedalās nodarbībās – viss pēc brīvas izvēles
- 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 08.03.2019.
- Pērējā summa 300 EUR jāsamaksā līdz 08.05.2019.