

## Nometne Lēdijām pie Adrijas jūras

24.05. – 31.05.2019, 8 dienas, cena 800 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 vēltītu 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 Donji Seget (Trogiras rivjērā) 4\* viesnīcā Medena (superior rooms), 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! Maijs ir pateicīgs mēnesis, jo ir saule, ūdens pamazām iesilst, bet nav tik ļoti liela tveice. Sāk gatavoties ķirši un aprikozes - 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.

**Monta** – ir fitnesa trenere, darbojas fitnesa jomā jau 5 gadus, 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 jūsu fiziskās veselības uzlabošanā un parādīs kā fiziskās aktivitātes iekļaut savā ikdienas gaitās, kā arī labprātāk dalīsies pieredzē par veselīgu dzīvesveidu kopumā.

### 1.diena. Lēdijas iepazīstas un aidā...

- Lidojums Rīga – Splita
- Horvātiju 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! Donji Seget – viens no Trogiras Rivjēras zvejnieku ciematiņiem, ar savu auru un mieru, kur smaržo pēc jūras vēltēm, jo zvejnieki ik dienas dodas jūrā, lai piegādātu mazajiem restorāniem – konobām – svaigus produktus!
- Transfērs uz 4\* viesnīcu pie Adrijas jūras
- Šodien vēltīsim 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 Montu** - Veselības vingrošana – izpildāmie uzdevumi palīdzēs noteikt muskuļu disbalansu, stājas izmaiņas, kā arī iemācoties pareizu muskuļu sasprindzinājumu. Kopā mācīsimies izpildīt labi pazīstamus vingrojumus un stiprināsim korsetes muskulatūru, kas atbild par mūsu mugurkaula veselību. Nodarbības laikā trenere palīdzēs katrai dalībniecei atrast labākos stiprinošos un stiepjošos vingrojumus, lai uzlabotu pašsajūtu un veselību.

- Apļa treniņš – viens no daudzveidīgākajiem treniņu veidiem, jo treniņa laikā ir jāpievar dažādas stacijas, kurās ir vingrojumi gan ar inventāru, gan savu ķermeņa svaru. Treniņa laikā tiek nodarbinātas visas lielās muskuļu grupas. Tas ir piemērots visiem sagatavotības līmeņiem, jo uzdevumi tiek veikti uz laiku, kas nozīmē, ka katrs var pielāgot treniņa intensitāti savām vajadzībām un vēlmēm.
- Nometnes laikā noteikti pārrunāsim veselīgas ēšanas paradumus, kā stress ietekmē mūsu ēstgribu. Tāpat mēģināsim izprast kas ir pārtrauktā gavēšana un kādus labumus tā var mums sniegt. Noskaidrosim vai kafija tiešām ir tik slikta un vai izsitumus varam ārstēt ar ēdienu? Noskaidrosim kā hormonālās sistēmas darbība ietekmē mūsu dzīves un vai tai varam palīdzēt ar to, ko liekam uz šķīvjiem.
- Ar interesentēm kopīgi varam izrunāt svarīgākās lietas par un ap skriešanas un soļošanas tehniku. Pārrunāsim arī aerobo treniņu plusus, kā arī iespējamus riskus. Tā kā skriešana un soļošana tiek uzskatītas par "tautas sporta veidiem", darbība jāizprot pilnībā, lai palielinātu tās efektivitāti un samazinātu iespējamās traumas.
- Vienā no vakariem kopīgi uzpucēsimies, uzvilksim augstpapēžu kurpes, pārrunāsim pareizus stājas pamatus, kā arī mēģināsim izprast dažādas gaitas.
- **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 katrā zinām. Aicinu 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. Evita būs Tavs ceļa biedrs, sniegs palīdzīgu roku, iedrošinās, pastāstīs, ko pati ir uzzinājusi, kā arī priecāsies 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!
- Pārgājieni uz Čiovo salu, ļausimies peldei kristāldzidrājā jūras ūdenī un saules stariem!

- Vakara izgājiens augstpapēžu 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 izbraucienu 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 4\* viesnīcā ar brokastīm un vakariņām divvietīgos numuros (tūrista nodoklis viesnīcā) baseina izmantošana (<http://www.hotelledena.com> superium rooms)
- Ceļojuma organizēšana
- Sporta aktivitātes Montas Vaskas pavadībā
- Psiholoģijas 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

#### 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.
- 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. Pasei jābūt derīgai 6 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 24.11.2018.
- Pērējā summa 300 EUR jāsamaksā līdz 24.03.2019.