

Ceļojums pie sevis Portugālē – Algarvē kopā ar koučiem Ritu Sprindžuku un Egidu Putniņu

04.10. – 11.10.2019., 8.dienas, cena 1100 EUR

Cilvēks piedzimst pilnīgs un vienīgs solījums, ko dodam paši sev piedzimšanas brīdī - būt laimīgam, dzīvot aizraujošu, piepildītu dzīvi. Tad, augot un apgūstot dažādas sociālās lomas, it kā pazūdam tajās un izšķīstam daudzajos uzdevumos. Lidz kādu dienu aizvien skaidrāk un skaļāk sevi piesaka jautājums: Kas es esmu? Kur esmu es, kā personība? Ko es vēlos?

Mēs neatklāsim kādas Zālamana gudrības vai nemēģināsim pārliecināt par kaut ko, kas nav Tavš, mēs vēlamies, lai Tu atceries par sevi to, ko Tu jau zināji, to savu spēku vai talantus, kas Tevī ir bijuši vienmēr, tikai piemirsušies. Mēs nevis "glābsim" vai "atsvabināsim" no kaut kā, bet palīdzēsim atcerēties to, kas ir Tevī, bet nav ticis sen lietots!

Ceļojums pie sevis ir unikāla, īpaši izstrādāta programma, kas piemērota cilvēkiem, kuri meklē, domā, mācās un dara.

Portugāle – Atlantijas okeāna skaistule, nekurzeme, tālākais Eiropas kontinenta punkts. Dabas varenība un okeāna spēks te jaušams ik uz soļa. Ja gribat pagarināt vasaru, baudot viesmīlīgo, bet nesteidzīgo portugāļu dzīves ritmu, Jūs esiet īstajā vietā. Algarve ir zelta pludmaļu reģions – to ieskauj kaļķakmens klintīs un mazi, vienkārši restorāniņi, kuru piedāvājumā ir svaigi noķertas zivis – grilētas un aplacītas ar vietējo olīveļļu. Te ir tik daudz skaistu vietu, okeāna krasts ir fantastisks un dažāds, te laiks apstājas, jo ir skaisti saulrietu un saullēkti, cita smarža, un nerimstoši viļņi okeānā...

Egida Putniņa ir praktizējošs profesionālā līmeņa Integrālais koučs (Integral Coaching Canada), NLP personīgais un biznesa koučs (Erickson University International, Marilyn Atkinson), diplomēts praktiskais psihologs (Starptautiskais Praktiskās Psiholoģijas Institūts) ar vairāk kā 15 gadu pieredzi, konsultējot gan uzņēmumus augstāku biznesa rezultātu sasniegšanā, gan individuālos klientus personīgajā izaugsmē. Egida par sevi saka: "Mana kaislība ir iedvesmot cilvēkus pārmaiņām, būt līdzgaitniekam šajā transformācijas procesā, atbalstīt un ticēt viņa potenciālam, sākotnēji varbūt pat vairāk kā viņš pats tic sev. Ja vēlies nebijušu rezultātu, ir jārikojas nebijušā veidā! Kāpēc es ticu tam? Man dzīves un profesionālā pieredze, daudzie klientu veiksmes stāsti ir uzskatāms piemērs kā apzināti dzīvo dzīvi, kas aizrauj, sniedz gandarījumu un sajūsmina vispirms mūs pašus."

Rita Sprindžuka šobrīd ir praktizējošs profesionālā līmeņa Integrālais koučs (Integral Coaching Canada). Mācījusies Integral Coaching Canada. Rita ne tikai palīdz saviem klientiem dziļāk iepazīt pašiem sevi, bet arī pati savā ikdienā izmanto daudz no integrālajām metodēm. Par sevi Rita saka: "Esmu Tavu pārmaiņu ceļabiedrs. Dziļi ticu katras personības spējām sasniegt savu mērķi. Tādēļ esmu gatava doties līdz tavā pārmaiņu ceļā. Ieraudzīt skaistumu grūtībās, atbalstīt pretestībā, priecāties par sasniegumiem, pateikt pareizos vārdus, lai iedvesmotu. Ticu labajam un vēlos palīdzēt tam augt. Apzinos, ka mēs katrs esam unikāls un nepieciešams šai pasaulei tieši tāds, kāds esam"

1.diena. Pāri visai Eiropai

- Lidojums Rīga – Lisabona 13:25-16:00
- Transfērs uz Praia Da Rochas pludmales viesnīcu Algarvē
- Algarve - dzīve pie jūras ir pavisam savādāka - tā ir cieši saistīta ar dabu, zvejniecība - visā krasta garumā zvejnieki, kas apguvuši amatu no saviem tēviem, dodas jūrā pēc tinteszivīm un astonkājīem, sardīnēm un tunča, apelsīnu audzes, mazās baltās pilsētiņas, vinogulāji un olīvkoki... Laiks apstājas?
- Šāda veida dzīve atšķiras no mums ierastās ikdienas, tāpēc piesaista tūristus. Vakarā izejam ielās pa promenādi, lai nogaršotu kādu vietējo gardumu – kataplanju vai garneles ķiploku mērcītē ar vino verde?

- Praia da Rocha - brīnišķīgā, plašā pludmale ar promenādi. Praia de Rocha svarīgākais vēsturiskais piemineklis ir Sv.Katrīnas forts (Fortaleza da Santa Caterina), kas tika uzcelts pirms 300 gadiem. Katru vakaru atpūtnieki piepilda forta terases, lai izbaudītu fantastiskus saulrietus
- Nakts 3* viesnīcā Praia da Rocha pludmalē
- Un sāksim ar iepazīšanos!

2.diena – 6.dienai Koučings kopā ar Egidu un Rītu

- Īpašais ir, ka mēs ne tikai ceļosim telpā (no Latvijas uz Portugāli), bet arī ceļosim katrs pats pie sevis. Kādam tas būs vieglāk, kādam sarežģītāk, bet strādājot kopā, un tajā pat laikā individuāli, mēs piedāvāsim paskatīties uz savu dzīvi no cita - integrāla- skatu punkta. Tas nozīmē, ka mēs skatīsimies nevis tikai šauri uz konkrēto tēmu, bet aplūkosim kā grūtības konkrētajā tēmā ietekmē pārējās Tavas dzīves jomas, kā: attiecības ar sevi un līdzcilvēkiem, manas vērtības, uzskati, pārlicības, kā es redzu pasauli, kā pasaule redz mani, mana mijiedarbība ģimenē, sabiedrībā utt.
- Kens Vilbers ir Integrālās teorijas radītājs. Mēs piedāvāsim izmēģināt dažādas integrālā koučinga metodes, lai efektīvāk palīdzētu katram aizceļot tuvāk sev un savām vēlmēm, idejām.
- Kam šis ceļojums ir piemērots:
- Ja jūti, ka ir pienācis laiks pārmaiņām
- Ja Tu vēlies drosmīgāk ļauties savas dzīves plūdumam un sajūst piedzīvojumu garšu
- Ja vēlies apzinātāk izdarīt izvēles savā dzīvē
- Ja nezini tieši kā, bet vēlies iemācīties vairāk paļauties nezināmajam
- Ja esi drosmīga pamest komfortu un eksperimentēt, lai sajūtu vai tas ir tavš
- Ja vēlies apvienot lietderīgo ar patīkamo un sākt iepazīt patieso sevi
- Ja ir apnicis atlikt un "raustīties"
- Kopā būšanas laikā mēs mēģināsim saprast, kur atrodamies savā dzīves kartē.
- "Iečekošanās" programmā: kur es esmu un kur es grobu nokļūt. Personīgās ceļojuma kartes izstrāde

3.diena Algarve

- Dienas tēma - Mani tipiskākie "grābekļi" un kas man būtu jāattīsta sevī, la varētu nokļūt turp, kurp vēlos doties

4.diena Algarves iepazīšana

- Pilnas dienas ekskursija
- Sagrešas cietoksnis – Henriks Jūrasbraucējs te bija uzcēlis jūras skolu, kurā mācījās visi slavenākie portugāļu jūras braucēji, pirms došanās iekarot visu pasauli... Lai arī cietoksnis zemestrīcē tika nopostīts, te saglabājusies īpaša aura un skaistas ainavas
- St. Vinsenti rags – senāk ticēja, ka tā ir pasaules mala, arī šodien liekas, ka esam nekurienē.
- Lagošas vecpilsēta ar saviem zivju restorāniņiem rosina uz pusdienām – te jānogaršo jūras veltes, garnelītes ķiploku mērcītē, grilētas zivis vai kataplanja ar atdzesinātu baltvīnu
- Ponta piedada – slavenākā Algarves ainava uz skatu kartītēm, stāvie smilšainie krasti pēcpusdienas saulē rosina uz foto sesiju
- Nakts 3* viesnīcā Praia da Rocha pludmalē

5.diena Algarve

- Dienas tēma - Vingrinājumi nepieciešamo prasmju "muskulu" attīstībai. Jušana un darišana

6.diena Algarve

- Dienas tēma - Noslēgums un kopsavilkums. Ko es ņemu līdzi, lai turpinātu darīt, atgriežoties mājās

7.diena Algarve

- Kopīga pastaiga gar okeānu, lai saliktu punktus uz I!

8.diena Uz māju

- Transfērs uz lidostu
- Lidojums Lisabona – Rīga 16:40-23:00

Ceļojuma cenā ietilpst:

- Lidojums ekonomiskajā klasē Rīga – Lisabona– Rīga (8 kg rokas bagāža, 20 kg reģistrētā bagāža)
- Transfērs uz/no lidostas 3h
- 4.dienā ekskursija (degvielas izmaksas, maksas ceļi, stāvvietas, ceļu nodokļi)
- Dzīvošana 3* viesnīcā Hotel Luar – side sea view divvietīgās istabās ar brokastīm (<https://www.hluar.com/en/hotel/>)
- Nodarbības Kouč treneru 6 dienas grupā
- Programmas "Ceļojumā pie sevis" laikā katram dalībniekam ir iespēja vienoties ar kouču par individuālu 45 min. konsultāciju ar kouču.

Ceļojuma cenā neietilpst:

- Personīgie tēriņi
- Ceļojuma apdrošināšana brauciena laikā
- Ieejas maksa Sagrešas cietoksni – 4 EUR

Ievērībai:

- Uzdevumu pildīšana un atziņu fiksēšana rakstiski koučinga dienasgrāmatā ir viens no būtiskākajiem sadarbības nosacījumiem
- Dalībnieks pats ir atbildīgs par programmā ietvertās informācijas izmantošanu. Autore neuzņemas nekādu atbildību par nelabvēlīgu ietekmi, kas var rasties, izmantojot jebkādu dzirdēto informāciju
- Visi materiāli un informācija programmā ir konfidenciāli. Programmas intelektuālās īpašumtiesības ekskluzīvi pieder Ritai Sprindžukai un Egidai Putniņai, šīs informācijas jebkāda izmantošana ir iespējama tikai un vienīgi ar Ritas Sprindžukas un Egidas Putniņas rakstisku atļauju.
- Ceļotāji, kuri ceļo vieni un neatrodas līdzbraucējs ir pienākums piemaksāt par vienvietīgu numuru 175 EUR.
- Minimālais skaits grupā ir 10 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.

Pieteikšanās ceļojumam:

- Piesakoties ceļojumam, nepieciešama pases kopija un jānoslēdz ceļojuma līgums. Jūsu vieta tiks rezervēta pēc 400.00 EUR avansa iemaksas līdz 1.07.2019.
- Pārējā summa 700.00 EUR jāsamaksā līdz 01.09.2019.