|  |
| --- |
| **Dziedniecisko prakšu vasaras nometne “Daba dziedē” Valdemārpilī 28.-30.jūlijā 2023.g.** |

**28.jūlijs, piektdiena**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LAIKS | KAS NOTIEK | VADA | kur |
| 10.00 – 11.00 | Ierašanās, iekārtošanās, tēja, kafija |  | Terase |
| 11.00 – 12.00 | Nometnes atklāšana, iepazīšanās | Marija | Dārzā |
| 12.00 – 12.30 | Cigun vingrošana | Ilze K.-S. | Dārzā |
| 12.40 – 14.30 | Maģiskā rata iepazīšana + Maņu atvēršana 1 | Marija | Dārzagals |
| 14.30 – 15.30 | Pusdienas, atpūta |  |  |
| 15.30 – 17.20 | MAK dziedniecībā | Melita Janša-Rauba | Iekšā vai ārā |
| 18.00 – 20.00 | Kas mēs esam un kurp ejam | Reinis Ziļevs | Dārzā |
| 20.00 – 21.00 | Vakariņas |  |  |
|  21.00 - ,,,,, | Ezers, maņu atvēršana 2 | Marija | Ezers |

**29.jūlijs, sestdiena**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LAIKS | KAS NOTIEK | VADA | kur |
| 8.00 – 8.50 | Cigun vingrošana | Ilze K.-S. | Dārzā |
| 9.00 – 10.00 | Brokastis |  |  |
| 10.00 – 10.50 | Maņu atvēršana 3 | Marija | Dārzā |
| 11.00 – 14.30 | Spēku apmaiņa ar augiem  | Marija | **IZBRAUKUMĀ** |
| 14.30 – 16.00 | Pusdienas, atpūta |  |  |
| 16.00 – 17.00 | Dabas dziedniecība | Marija, Ilze Svilpe | Dārzā |
| 17.10 – 19.00 | Skaņu terapija | Inga un Andris | Dārzā |
| 19.00 – 20.00 | Gongu emociju transformācija | Inga, Andris, Marija | Dārzā |
| 20.00 – 21.00 | Vakariņas |  |  |
| 21.00 – …… | Pirts / Ugunskurs, dziesmas… | Ilze Svilpe / Gundega | Pirtī un dārzā |

**30.jūlijs, svētdiena**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LAIKS | KAS NOTIEK | VADA | kur |
| 8.00 – 8.50 | Cigun vingrošana | Ilze K.-S. | Dārzā |
| 9.00 – 10.00 | Brokastis |  |  |
| 10.00 – 13.30 | Minerāli dziedniecībā | Marika Rodo | Iekšā un ārā |
| 13.30 - 14.30 | Individuāli procesi , Maģiskais rats, ezers…. |  | Ezers, dārzs |
| 14.30 – 15.30 | Pusdienas, atpūta |  |  |
| 15.30 – 16.20 | Maņu atvēršana 4 | Marija | Dārzā |
| 16.30 – 18.00 | Dziļā cirkulārā elpošana | Marija | Dārzā |
| 18.10 – 19.00 | Noslēgums , tēja, kafija | Marija | Terasē |
| 19.00 – 19.30 | Izbraukšana |  |  |