|  |
| --- |
| **Dziedniecisko prakšu vasaras nometne “Daba dziedē” Bitītēs 2.-4.augustā 2024.g.** |

**1.augusts, ceturtdiena**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17.00 – 21.00 | Ekskursija pa Alūksnes apkaimes spēka vietām | Irita Puniņa | 20,- e |

**2.augusts, piektdiena**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LAIKS | KAS NOTIEK | | VADA |  |
| 10.00 – 11.00 | Ierašanās, iekārtošanās, tēja, kafija | |  |  |
| 11.00 – 12.00 | Nometnes atklāšana, iepazīšanās | |  |  |
| 12.00 – 13.00 | Maņu atvēršana 1 | | Marija |  |
| 13.00 – 14.30 | Maģiskā rata iepazīšana | | Marija |  |
| 14.30 – 16.00 | Pusdienas, atpūta | |  |  |
| 16.00 – 17.00 | Maģiskā rata dziedinošā prakse | | Marija |  |
| 17.00– 19.00 | Saruna ar Dabas Būtni | | Lāsma Engere |  |
| 19.00 – 20.00 | Maņu atvēršana 2 | | Marija |  |
| 20.00 – 21.00 | Vakariņas | |  |  |
| 21.00 - ,,,,, | Pirts ar zīmēm, skrubjiem | Ugunskurs, dziesmas… | Nauris Auzenbahs | Gundega |

**3.augusts, sestdiena**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LAIKS | KAS NOTIEK | | VADA |  |
| 8.00 – 8.50 | E vingrošana | | Ineta Šenvalde |  |
| 9.00 – 10.00 | Brokastis | |  |  |
| 10.00 – 14.30 | Spēku apmaiņa ar augiem | | Marija |  |
| 14.30 – 16.00 | Pusdienas, atpūta | |  |  |
| 16.00 – 19.00 | Skaņu terapija | | Inga un Andris |  |
| 19.00 – 20.00 | Krāsu terapija „aklās sajūtas” | | Marija |  |
| 20.00 – 21.00 | Vakariņas | |  |  |
| 21.00 – …… | Pirts ar augu enerģijām | Ugunskurs, dziesmas… | Dace Ločmele | Gundega |

**4.augusts, svētdiena**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LAIKS | KAS NOTIEK | VADA |  |
| 8.00 – 8.50 | E vingrošana | Ineta Šenvalde |  |
| 9.00 – 10.00 | Brokastis |  |  |
| 10.00 – 12.30 | Dziļā cirkulārā elpošana | Marija |  |
| 12.30 - 14.30 | Kinezioloģiskā testēšana | Lilija Bērziņa |  |
| 14.30 – 15.30 | Pusdienas, atpūta |  |  |
| 15.30 – 17.30 | Kristālu prakse | Lienes māja |  |
| 17.30 – 18.00 | Noslēgums |  |  |
| 18.00 – 19.00 | Izbraukšana, tēja, kafija |  |  |