

Nāc un piedalies!
Koncertzāle „Lielais dzintars”
Radio iela 8

**Garīgās
veselības nedēļa**
22.–25. novembris



22.
novembris

Atpazīsti savas emocijas

Emocionālā higiēna un psihiskā veselība, 16.00–18.00 un 18.30–20.30 (Civita Nova, 6. st.)
Lekciju un diskusiju vada gešaltterapeite Elīna Zelčāne

Kino seanss, filma “Prāta spēles”, 18.00–20.30 (Kamerzāle, 2. st.)
Diskusiju vada Radošā psiholoģijas centra “Ģimenei” psiholoģe Iveta Gēbele, psihoterapeite Lora Priedola
Ieteicams bērnus līdzī neņemt



23.
novembris

Laimīga sieviete, laimīga ģimene

Kā izkļūt no perfekcionisma slazda, 16.00–18.00 un 18.30–20.30 (Kamerzāle, 2. st.)
Semināru vada grāmatas „No perfekcionisma uz mīlestību” autore, gešaltterapeite Elīna Zelčāne

Fiziska, emocionāla, enerģētiski atbrīvojoša un attīroša prakse, 18.00–20.00 (Civita Nova, 6. st.)
Nodarbību vada sieviešu fizisko un garīgo prakšu speciāliste Evita Eglīte
Vēlams 2 stundas pirms nodarbības neēst. Līdzī – apģērbs vingrošanai, paklājīnš, pļeds, dvielis, čības



24.
novembris

Aktivitātes tavai labsajūtai

Sievišķās dabas dejas, 09.00–11.00 (Civita Nova, 6. st.)
Nodarbību vada sieviešu fizisko un garīgo prakšu speciāliste Evita Eglīte

Līdzī – gari svārki vai kleita, zeķītes, paklājīnš un pļeds

Joga un apzināta elpošana, 11.00–12.00 un 12.00–13.00 (Civita Nova, 6. st.)
Nodarbību vada vingrošanas instruktore Zane Frickausa

Vingrošana sievietes labsajūtai un sievišķībai, 13.00–14.00 un 14.00–15.00 (Civita Nova, 6. st.)
Nodarbību vada fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa

Miera joga un čella meditācija, 15.00–16.30 un 16.30–18.00 (Civita Nova, 6. st.)
Nodarbību vada jogas un veselīgas kustības skolotāja Ilze Jēče, čelliste Ieva Šķendere

Nodarbībām no 11.00–18.00 līdzī apģērbs vingrošanai, paklājīnš



25.
novembris

Bērnu garīgā veselība

Kā palīdzēt bērnam mācīties pašam risināt problēmas, 12.00–16.00 (Kamerzāle, 2. st.)
Darbniņu vada uzvedība.lv veidotāja Līga Bērziņa

Darbniņa vecākiem, vecvecākiem, pedagogiem un citiem interesentiem, ieteicams bērnus līdzī neņemt

Uz visām nodarbībām vēlama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot vai sūtot īsziņu (norādīt vārdu, uzvārdu un nodarbības nosaukumu, datumu un laiku) uz tālruni: 25 404 241