

Garīgās veselības nedēļa 14.–17. novembris Koncertzāle "Liels dzintars"

Ceturtdien, 14. novembrī

18.00–19.30 /Civita Nova, 6. stāvā/
Deju un kustību terapija
Deju un kustību terapiete Ieva Rasa

19.30–21.00 /Civita Nova, 6. stāvā/
**Zāļu tēju lietošana uzturā,
vannās un pirtīs**
Zāļu tēju pazinēja Zigrīda Manteja

Sestdien, 16. novembrī

12.00–15.00 /Civita Nova, 6. stāvā/
**Aromterapijas veselības maisījumu
meistarklase**
Māksliniece, aromterapiete Ilze Dātava

15.00–16.30 /Civita Nova, 6. stāvā/
Psihodrāma – dvēsele darbībā
Psihodrāmas speciāliste Jolanta Klišāne

16.30–17.15
17.15–18.00 /Civita Nova, 6. stāvā/
Smieklu joga**
Smieklu jogas skolotājs Artūrs Laimīgais

18.00–19.30 /Kamerzālē, 2. stāvā/
**Lekcija "Ilgstoši apspiestu emociju
ietekme uz ķermeni"**
Ārsts-psihoterapeits Artūrs Miksons

Piektdien, 15. novembrī

18.00–19.30 /Civita Nova, 6. stāvā/
Dejas improvizācija*
Horeogrāfe Kristīne Brīniņa

19.30–21.00 /Civita Nova, 6. stāvā/
Mākslas terapija (māls un dabas veltes)
Mākslas terapiete Laura Danilāne

Svētdien, 17. novembrī

12.00–13.30 /Kamerzālē, 2. stāvā/
**Lekcija "Ko mums vēsta
mūsu sapņi"**
Gešaltterapiete Elīna Zelčāne

13.30–15.00 /Civita Nova, 6. stāvā/
Cigun meistarklase
Cigun skolotāja Maira Gūtmane

15.00–16.00 /Kamerzālē, 2. stāvā/
**Lekcija "Ķermenis kā palīgs
ceļā uz pašizziņu"**
Gešaltterapiete Elīna Zelčāne

16.00–17.30 /Civita Nova, 6. stāvā/
Gongu meditācija***
Gongu meistare Inga Rancāne

*Deju improvizācijai – līdzī ērts maiņas apģērbs un apavi, var arī zeķītēs vai basām kājām

**Smieklu jogai – līdzī paklājiņš

***Gongu meditācijai – līdzī paklājiņš, spilventiņš un pleds