

ŽVALUMO DIENA 2023

VU BOTANIKOS SODE

PROGRAMA

rugsėjo 9 d., 11-19 val.

11 Mankštų ir šokių pievoje

11 val. apeiginis šventės atidarymas „Saulės pasveikinimas“

12 val. linijinių šokių pasirodymas ir pamoka visai šeimai (trenerė Diana Petkuvienė ir linijinių šokių grupė „Di Dance“)

13 val. šokio-judesio terapija (šokio-judesio terapijos mokytoja Loreta Tiagun). Reikalingi mankštos kilimėliai

14 val. treniruotė „PortDeBras“ (trenerė Rasida Matuizienė, jogos studija „Studija Om“)

15 val. pilvo šokių pamoka (trenerė Aurelija Daugėlaitė, studija „Aure Dance“)

16 val. juoko joga (trenerės Ingrida Tamulevičienė, Monika Čučuk)

17 val. NIA šokio treniruotė „Pasaulinė vienybė“ (NIA trenerė Rasa Norvaišaitė)

Pastaba: jei līs, praktikos kelsis į sodo Informacijos centro salę (žemėlapyje nr. 8). Turėti avalynę persiauti.

2 Prie Muziejaus pagrindinio įėjimo

14 val. renkasi apžvalginis ekskursijos po VU Botanikos sodą dalyviai (gidas Reginaldas Teišerskis)

7 Informacijos centras

13 val. prie IC durų renkasi miško terapijos grupę (3 val. užsiėmimas) (miško terapeutė Kristina Šaltytė). Reikalinga patogiai ir tinkama apranga, apsauga nuo lietaus, talpa vandeniui, kilimėlis atsistėti, priemonės, atbaidančios vabzdžius.

8 Informacijos centro salėje

18 val. argentinietiško šokio pamoka (trenerė Aurelija Daugėlaitė, studija „Aure Dance“). Reikalinga avalynė persiauti: tango arba sportiniai bateliai

9 Vaikų pievoje

(Visas veiklas organizuoja Gedimino miesto darželio bendruomenė)

12, 14, 16 val. vaikų joga (jogos mokytoja Daiva Gerdzevičienė)

12.30, 14.30, 16.30 val. ėjimas basakojų taku ir arbatos skanavimas (mokytoja Evelina Kuizinaitytė)

13, 15, 17 val. tyrinėjimo stalo stebuklai: pažink gamtines medžiagas ir pažadink savyje kūrėją (mokytoja Evelina Kuizinaitytė)

1 Paskaitų salėje

12 val. „Maistingi saldėsiai: kaip atsakyti cukraus, bet mėgautis gardžiais desertais“ (lektorė – dietistė Elena Kundro)

13 val. „Kaip išlikti sveikam iki 100 metų“: sužinosite apie svarbiausius sveikos gyvensenos dėmenis ir nechirurginę terapiją pagal Dr. Wolfe metodiką (lektorė – nechirurginės terapijos pradininkė Lietuvoje Rasa Norvaišaitė)

14 val. pažintis su Sebastiano Kneipo filosofija (S. Kneipo draugijos narė Rasa Andrejeva). Reikalingas puodelis arba stiklinė arbatoms ir „gardintam“ vandeniliui skanauti

15 val. „Sielos ir sveikatos formulė. Kaip planetos veikia mūsų sveikatą ir kaip ją pagerinti“ (astropsichologė Viktorija Leontjeva)

16 val. „Džiaugsmas pagal Šv. Hildegardą arba kaip atsiveikinti su liūdesiu“ (Hildegardos instituto studentė, knygų autorė Jolita Bernotienė)

17 val. „Kodėl bijome hipnozės“ (hipnoterapeutas, jogos mokytojas Audrius Bružas Vilkas)

18 val. „Trigubo imuniteto galia. Gyvenimas Saulės ritmu – rudens lygiadienio šventė“ (Rytų medicinos, čigongo, bioenergetikos, Uraninės astrologijos mokytojas, studijos „Astroqigong“ steigėjas Vytenis Sinkevičius)

13 Ma-uri lankoje

Ma-uri® savigydos ir savęs įgalinimo menas: tyro prisilietimo rodymai, dvasiniai stiprumos ir išminties šokiai, senovės Polinezijos navigatorių filosofija (asociacijos „MA-URI.LT“ komanda)

14 val. Ma-uri® savigydos ir savęs įgalinimo meno pristatymas „Trys dovanos“ (asociacijos „MA-URI.LT“ komanda)

12 Auros lankoje

Asmeninės 15 minučių konsultacijos „Organizmo būklės tyrimai biorezonansiniu ir Kirliano metodais“ (konsultuoja Artūras Dabkevičius). Kaina – 20 eurų

„Ėjimo terapijos“ pavėsinėje: pažintis su šiaurietiškoju ėjimu („Ėjimo terapijos“ įkūrėjas Dainius Katilius)

12–15 val. kūrybinės dirbtuvės „Gėlių paslaptys“ (prie Kairėnų dvaro pamatų) (VU Botanikos sodo edukatoriai)

14 Meditacijų pievoje

12 val. „Ryto apeigos: malda, čigongo mankšta, kvėpavimo pratimai, energijos pasisėmimas, dienos planavimas“ (Rytų medicinos, čigongo, bioenergetikos, Uraninės astrologijos mokytojas, studijos „Astroqigong“ steigėjas Vytenis Sinkevičius). Reikalingi mankštos kilimėliai

13.15 val. „Kundalini joga ir meditacija (kundalini jogos mokytoja Rasa Jurevičiūtė). Reikalingi mankštos kilimėliai

14.30 val. dinaminė meditacija: judesio, kvėpavimo, garso praktika (veda Jurgita Alima Shakti, Moteriškumo erdvė Shakti). Reikalingi mankštos kilimėliai

15.45 val. dėmesingo įsisąmoninimo praktika „Sumažink nerimą ir stresą“ (trenerė Kristina Dorofėjė). Reikalingi mankštos kilimėliai ir apklotai

16.50 val. keturi parengiamieji Džong Juan čigongo pratimai ir praktika „Didysis medis“ (Džong Juan čigongo instruktorė Loreta Tiagun). Reikalingi mankštos kilimėliai ir pagalvėlės

Pastaba: jei līs, praktikos kelsis į sodo Muziejaus Edukacijų salę II aukšte (žemėlapyje nr. 4)

6 Sveikatos erdvėje

Autorinis masažas: 30 min. – 25 eurai, 1 val. – 40 eurų (masažuotojas Valdemaras Salamakinis)

13.00–17.30 val. konsultacijos apie organizmo valymą, imuniteto stiprinimą ir priešuždegiminę mitybą (Rytų medicinos, čigongo, bioenergetikos, Uraninės astrologijos mokytojas, studijos „Astroqigong“ steigėjas Vytenis Sinkevičius)

Pastaba: jei līs, veiklos kelsis į sodo Muziejaus salę I aukšte (žemėlapyje nr. 3)

5 Pirčių ir irklenčių įlankoje

Pirties meistrų paslaugos mobiliuojuose pirtyje: vanojimas, kūno šveitimas ir kitos procedūros (Lietuviškos pirties bičiulių draugija). Kaina asmeniui – 20 eurų. Reikalingi pirties drabužiai (skraistės) arba maudymosi kostiumėlis,

rankšluostis, chalatas, paplūdimio šlepetės, pirties kepurė, puodelis arbatai Plaukimo irklentėmis pamokos („WSUP Trakai“). Reikalinga lengva sportinė apranga arba maudymosi kostiumėlis. Plaukiama basomis arba avint vandens sportui skirta avalynė. Rekomenduojama turėti rankšluostį ir drabužių persirengti, jei netyčia įkrisite į vandenį. Dalyviai aprūpinami aukštos kokybės inventoriui bei saugumo priemonėmis

10 Sveikaturgyje

• Lankytojus maitina Vilniaus restoranai „Ajurvedinė virtuvė“. Atsinešusiems savo indus karštajam patiekalui bus taikoma 15 proc. nuolaida

• Juodųjų česnakų gamintojai „Garlic moon“: juodųjų česnakų pristatymas, skanavimas, prekyba

• KAPVIA pavėsinėje: ekologiškų pluoštinių kanapių maisto produktų ir lietuviškos kosmetikos su kanabinooidais pristatymas, skanavimas, prekyba

• „Ledreamer“ pavėsinėje: rankų darbo sapnų gaudyklės, mandalos, raktų pakabukai, skirtukai, pakabukai automobiliui

• „Mr. Zero“ pavėsinėje: prekyba daugkartiniais maišeliais, pirkinų krepšiais, kepurėmis ir šalikais

• Maisto papildų parduotuvės „Bonafide.Lt“ pavėsinėje: prekyba maisto papildais „Jiva Ayurveda“

• „Zolinčių akademijos“ pavėsinėje: prekyba gamtos gėrybėmis, arbatomis, detoksikuojančiais mišiniais, „Kaimiškas masažas“ žilvyčių vytelėmis

• „Žolynų namų“ pavėsinėje: prekyba kvapiais ir dekoratyviais žolynais (pirčiai, kūrybai, buičiai), kitomis ūkio ir gamtos gėrybėmis; 13 val. floristinio atviruko-paveiklo kūrybinės dirbtuvės. Registracija į dirbtuves vyksta el. paštu rasa@zolynunamai.lt

Svarbu: organizatoriai pasilieka teisę iš dalies keisti renginio programą

Informacija lankytojams:

Į renginį patariame atsinešti: indų ir įrankių maistui, puodelį, skėtį, mankštos kilimėlį, pagalvėlę, avalynę šokių salėje persiauti.

Dalyvaujantiems pirties programose: pirties kepurė, pirties drabužius (skraistė) arba maudymosi kostiumėlį, rankšluostį, chalata, paplūdimio šlepetes.

Dalyvaujantiems irklenčių mankštoje: lengvą sportinę aprangą arba maudymosi kostiumėlį, drabužių persirengti ir rankšluostį.

Bilietai: į „Žvalumo dienos“ renginius pateksite įsigiję VU Botanikos sodo lankytojo bilietą (bilietas suaugusiajam – 5 eurai, moksleiviams, studentams, pensininkams – 3 eurai, ikimokyklinio amžiaus vaikams – nemokamai). Dauguma renginyje vykstančių veiklų – nemokamos, kainuos tik asmeninės procedūros, konsultacijos.

„Žvalumo dienos“ vieta:

VU Botanikos sodas (Kairėnų g. 43, Vilnius).

Įeiti per pagrindinę arba japoniško sodo kassą. Yra nemokamos automobilių stovėjimo aikštelės. Autobusai: Nr. 18, 38 ir 114, stotelė – „Kairėnai“

Renginio organizatoriai:



Botanikos sodas



Lietuviškos pirties bičiulių draugija

Deklarta
multimedialieji tarpininkai

www.botanikos-sodas.vu.lt, www.pirtiesbičiai.lt
Tel. pasiteirauti: 8 687 91499