

ŽVALUMO DIENOS (2019-08-31) PROGRAMA

15* Mankštų ir šokių pievoje

11 val. ritualinis šventės atidarymas „Saulės pasveikinimas“ (visi aktyvių renginio praktikų dalyviai)

11.30 val. linijinių šokių pamoka (trenerė Diana Petkuvienė ir linijinių šokių grupė „Di Dance“)

12 val. čigongo gydomoji mankšta visiems (instruktorė Edita Simanavičienė, studija „OM“)

13 val. Afrikos šokių pamoka (šokių mokytoja Ieva Žigaitė, šokių studija „Afrikos šokiai“)

14 val. kalanetikos mankšta moterims (trenerė Aistė Gustė, kalanetikos studija „Aditi“). Reikalingi mankštos kilimėliai

15 val. move‘n‘fit pamoka (trenerė Valentina Kovalenko, šokių mokykla „Motus“)

16 val. taidzičiuan praktikos demonstracija ir mankšta visiems (Lietuvos taidzičiuan asociacija)

17 val. atvira kapueiros pamoka (treneris Sergejus Spiridonovas, kovos menų mokykla „Capoeira Lietuva“)

18 val. linijinių šokių pamoka (trenerė Diana Petkuvienė ir linijinių šokių grupė „Di Dance“)

Jeigu lysis, praktikos kelsis į Muziejaus 1 salę I aukšte (2)

16 Auros lankoje

Per visą renginį

Asmeninės 15 minučių konsultacijos „Organizmo būklės tyrimai biorezonansiniu ir / ar Kirliano metodais“. (Konsultuoja Artūras Dabkevičius). Kaina asmeniui – 15 eurų

17 Ma-uri® lankoje

Per visą renginį

Ma-uri® savigydos menas: tyro prisilietimo demonstracijos, dvasiniai stiprybės ir išminties šokiai, senovės Polinezijos navigatorių filosofija (asociacijos „Ma-uri.Lt“ komanda)

14 val. ma-uri® savigydos meno pristatymas „Trys dovanos“

18 Šokančioje ir grojančioje pievoje

12 val. muzikos terapijos užsiėmimas visai šeimai „Gamtos muzika“ (muzikos terapeutė Nadežda Kiseliova-Žukovska)

13 val. judesio ir muzikos treniruotė „NIA tėkmė“ (NIA trenerė Ingrida Merkininkė)

14 val. Rytų (pilvo) šokio praktika „Išišeminimas. Tėkmė“ (veda Jurgita Alima Shakti, moteriškumo erdvė „Shakti“)

15.30 val. judesio ir muzikos treniruotė „NIA Soul“ (NIA trenerė Rasa Norvaišaitė)

16.30 val. garso joga (veda Jurgita Alima Shakti, moteriškumo erdvė „Shakti“). Reikalingi mankštos kilimėliai

Jei lis, praktikos kelsis į Muziejaus 1 Edukacinę klasę II aukšte (4)

19 Jogos pievoje

12 val. vinjasa jogos pratybos (jogos mokytoja Vaiva Barendregt). Reikalingi mankštos kilimėliai

13 val. joga pradedantiems (jogos trenerė Aigustė Karaliūnaitė). Reikalingi mankštos kilimėliai. Išankstinė kilimėlių rezervacija
<https://www.facebook.com/aiyogafitness/>

14 val. joga visai šeimai (jogos trenerė Aigustė Karaliūnaitė). Reikalingi jogos kilimėliai. Išankstinė kilimėlių rezervacija <https://www.facebook.com/aiyogafitness/>

15 val. paskaita „Karma ir reinkarnacija“ (jogos klubo „Oum.lt“ vadovas Audrius Bružas-Vilkas). Reikalingi mankštos kilimėliai

16 val. kundalini jogos praktika su gongu (jogos mokytoja Eglė Joana Šatkutė). Reikalingi mankštos kilimėliai

17 val. joga dviems (jogos mokytojai Jurgita Kalnutė ir Karolis Nekrošius, jogos studija „Mindful Yoga“). Reikalingi mankštos kilimėliai

Jei lis, praktikos kelsis į Informacinio centro salę (13)

3 Muziejaus 2 salėje I aukšte

14.30 val. sąmoningo kvėpavimo praktika (kvėpavimo terapijos meistrė Dalia Beata Kasmauskaitė). Reikalingas kilimėlis, pagalvėlė, užklotas arba miegmaišis

Jei lis, praktika kelsis į Muziejaus 2 Edukacinę klasę II aukšte (5)

8 Pirčių ir irklenčių įlankoje

Per visą renginį

Pirties meistrų paslaugos mobiliojoje pirtyje: vanojimas, kūno šveitimas, muilo putų masažas ir kitos procedūros (Lietuviškos pirties bičiulių draugija). Kaina asmeniui – 10 eurų. Reikalingi pirties drabužiai, skraistės arba maudymosi kostiumėlis, rankšluostis, chalatas, paplūdimio šlepetės, pirties kepurė, puodelis arbatai

Programa „Optimaliečių“ pirtyje „Ta vanta, tas garas, tie keli užėjimai – ir kas gali būti geriau!“ (Blaiivos gyvensenos, sveikatos, sporto ir turizmo draugija „Optimalietis“). Kaina asmeniui – 10 eurų. Reikalingi pirties drabužiai arba maudymosi kostiumėlis, rankšluostis, chalatas, paplūdimio šlepetės, pirties kepurė, puodelis arbatai

Per visą renginį

Irklenčių valdymo treniruotės ir mankštos ant irklenčių (klubas „Sup-board.lt“). Reikalinga lengva sportinė apranga arba maudymosi kostiumėlis. Mankštintis galima basomis, avint lengvus sportinius batelius, taip pat – specialius plaukiojimo batus. Būtina turėti drabužių persirengti ir rankšluostį. Dalyviai aprūpinami sportiniu inventoriumi bei gelbėjimosi liemenėmis

9 Masažo alėjoje

12.30, 14.30, 16.30 val. savimasažo pamoka. Kitu laiku – 15 min. galvos ir pečių juostos masažas sėdint, kaina – 10 eurų; **15 min. kvėpiantis taškinis plaštakų masažas**, kaina – 5 eurai (masažuotoja Inesa Rusteikienė, sveikatinimo studija „Vandens lelija“)

13 ir 16 val. dvasinio ištiesinimo metodo pristatymas (dvasinio ištiesinimo gydūnės Vaiva Vekeriotienė ir Daina Vaičiūtė)

Asmeninės astropsichologės Viktorijos Leontjevovos-Jerenkevič konsultacijos pagal išankstinę registraciją renginyje arba internetu laimingibe@gmail.com. Kaina – 29 eurai

14 val. antistresinė mankšta (veda Viktorija Leontjeva-Jerenkevič)

Per visą renginį

Masažas šešiomis rankomis (masažuotojai Natalija Daubarienė, Jaroslavas Beloškurskis, Valentina Lysenko). Kaina – 15 eurų

Atpalaiduojamasis galvos ir pečių masažas (pirtininkė, masažuotoja Audra Staskevičienė, Lietuviškos pirties bičiulių draugija). Kaina – 5 eurai

10 Aikido pievoje

Per visą renginį

Atviros aikido pamokos

5–12 m. vaikams: 12, 13, 14, 15, 16, 17 val.

Suaugusiesiems: 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30 val. (aikido mokyklos „Aidas“ instruktoriai)

6 Žaliojo pastato terasoje ant stogo

17 val. bendruomeninio dainavimo ratas „Medžių giesmė“ (ansamblis „Riedanti saulė“). Reikalingi mankštos kilimėliai

Jei lis, praktika kelsis į Informacinio centro biurą (12)

7 Meno labirinte

11.30, 13, 15, 17 val. tapybos ant vandens (ebru) eksperimentinis piešimas „Kartu žvaliai, ramiai“. Dalyvaujama iš anksto renginyje užsiregistravus (VšĮ Meno terapijos ir socializacijos instituto VYTA Vilniaus regiono vadovė ir edukatorė Eglė Daubaraitė)

11 Tango pakyloje

13, 15, 17 val. argentinietiško tango pristatymas ir pamoka (tango mokytojas Yoann Morello)

14 Sveikaturgyje

Lankytojus maitina Vilniaus restoranas „Ajurvedinė virtuvė“. Lankytojams, atsinešusiems savo indus, karštajam patiekalui bus taikoma 15 proc. nuolaida

„Aromatai sveikatai“ pavėsinė: prekyba natūraliais aromatiniais aliejais ir kosmetika, rankų darbo papuošalais iš natūralių medžiagų, vaistažolėmis

Jogos centro „Isha“ informacijos pavėsinė: informacija apie Vilniuje vykiantį renginį „Inner Engineering – vidinė inžinerija – technologijos vidinei gerovei“

Kavos „Chicco d'Oro“ automobiliukas: prekyba kava ir kavos gėrimais. Lankytojams, atsinešusiems savo puodelius, bus taikoma 20 proc. nuolaida

Krautuvėlės „NaturalBags“ pavėsinė: prekyba lininiais ir kitokio natūralaus pluošto gamybos maišeliais, rankinėmis

„Muiliuko“ pavėsinė: prekyba natūraliais rankų darbo muilais, hidroliatais, kondicionieriais, šampūnais žmonėms ir šunims

„Saraswati krautuvėlės“ pavėsinė: prekyba natūralia kosmetika, rytietiškais aliejiniiais kvėpalais, rankų darbo smilkalais, papuošalais su natūraliais akmenimis, sveikatinamaisiais mineralais

„Sveika mada“ pavėsinė: prekyba pėdų, nugaros masažuokliais, vidpadžiais, kelioninėmis, sportinėmis kojineis, šlepetėmis, sveika avalyne, nestabiliomis sėdynėmis. **13 ir 16 val. paskaita „Sveikos pėdos – sveika nugara“**

„Tėviškės namų“ krautuvėlės pavėsinė: prekyba skaniais, natūraliais ir sveikais maisto gaminiais. **13 val. maistingosios valgomosios rietmenės (japoninės soros) degustacija ir įvairių sveikų gaminių iš krautuvėlės asortimento pristatymas**

20 Basakojų take

15 val. kiečiausių pėdų konkursas (organizuoja „Sveika mada“)

**Renginio veiklos sektoriaus vieta žemėlapyje*

Organizatoriai pasilieka teisę iš dalies keisti renginio programą

Lankytojų dėmesiui!

Į renginį patariame atsinešti: indų maistui, skėtį, mankštos kilimėlį. Dalyvausiantiems kvėpavimo praktikoje: kilimėlį, pagalvėlę, užklotą. Dalyvausiantiems pirties programose: pirties kepurę, pirties drabužius arba maudymosi kostiumėlį, rankšluostį, chalata, paplūdimio šlepetes. Dalyvausiantiems irklėčių mankštoje: lengvą sportinę aprangą arba maudymosi kostiumėlį, specialius plaukiojimo batus, drabužių persirengti ir rankšluostį.

Šventėje nerūkome ir nevartojame svaigalų

Renginys nemokamas

Tereikia įsigyti Botanikos sodo lankymo bilietus (suaugusiesiems – 4 eurai, moksleiviams, studentams, pensininkams – 2 eurai, vaikams iki 7 metų – įėjimas nemokamas)

Renginio organizatoriai

VU Botanikos sodas: www.botanikos-sodas.vu.lt

Lietuviškos pirties bičiulių draugija: www.pirtiesbiciuliai.lt,
pirtiesbiciuliai@gmail.com, tel. pasiteirauti 8 687 91499

Šventę remia

Vilniaus miesto savivaldybė

UAB „Deklarta“

Žurnalas „Raktas“

Renginio dalyviai

Aikido mokykla „Aidas“: vadovas Mantas Puodžiūnas, www.aikido-aidas.lt,
info@aikido-aidas.lt, tel.: 8 645 15015, 8 604 82890

Ansamblis „Riedanti saulė“: www.riedantisaule.lt, tel. 8 601 43574

„Aromatai sveikatai“: vadovė Nadežda Kiseliova-Žukovska,
nadezda.viltis@gmail.com, tel. 8 601 43574

Artūras Dabkevičius: www.biolaukas.lt, arturas.dabkevicius@gmail.com, tel.
8 647 27645

Asociacija „Ma-uri.lt“: vadovė Danutė Naujalienė, www.ma-uri.lt,
danute.mauri@gmail.com, tel. 8 612 13616

Astropsichologė Viktorija Leontjeva-Jerenkevič: www.laimingiBe.lt,
laimingibe@gmail.com, tel. 8 618 47 866

Blaivios gyvensenos, sveikatos, sporto ir turizmo draugija „Optimalietis“:
prezidentas Vladislav Kondratovič, www.optimalietis.lt, vlakon1972@gmail.com, tel.
8 618 71189

Dvasinio ištiesinimo gydūnės Vaiva Vekeriotienė, tel. 8 615 34429, **Daina**
Vaičiūtė, tel. 8 698 81515

Jogos centras „Isha“: www.innerengineering.com, lithuania@ishafoundation.org, tel.
8 620 12711

Jogos klubas „Oum.lt“: vadovas Audrius Bružas-Vilkas, vilkojoga@gmail.com, tel.
8 606 48131

Jogos mokytoja Eglė Joana Šatkutė: www.yoga4.energy, egle.satkute@gmail.com,
tel. 8 610 24024

Jogos mokytoja Vaiva Barendregt: <https://www.facebook.com/yogabyvaiva/>,
yogabyvaiva@gmail.com, tel. 8 630 75070

Jogos trenerė Aigustė Karaliūnaitė: <https://www.facebook.com/aiyogafitness/>,
contact@aiyogafitness.com, tel. 8 603 61005

Jogos studija „Mindful Yoga“: www.facebook.com/mindfullyogaLT, jogos
mokytojas Karolis Nekrošius, krlworkshop@gmail.com, tel. 8 674 29470, jogos
mokytoja Jurgita Kalnutė, jurgita.kalnute@gmail.com, tel. 8 684 59464

Kalanetikos studija „Aditi“: vadovė Aistė Gustė-Jančiukienė, www.aditi.lt,
aiste@aditi.lt, tel. 8 611 44033

Kavos „Chicco d'Oro“ automobiliukas: ensabaltic.manager@gmail.com,
tel. 8 682 24094

Klubas „Sup-board.Lt“: vadovai Justas Pipiras ir Ignas Kazlauskas,
www.sup-board.lt, info@sup-board.lt, tel. 8 611 500 66

Kovos menų mokykla „Capoeira Lietuva“: vadovas Sergejus Spiridonovas,
www.capoeira.lt, capoeiralietuva@gmail.com, tel. 8 677 76711

Krautuvėlė „NaturalBags“: medutytej@gmail.com, tel. 8 673 09466

Kvėpavimo terapijos centras: vadovė Dalia Beata Kasmauskaitė,
www.kvepavimoterapija.lt, info@kvepavimoterapija.lt, tel. 8 678 28255

Lietuvos taidžiūan asociacija: prezidentas Vitalijus Veršinas, www.taiji.lt,
info@taiji.lt, tel 8 601 99899

Linijinių šokių ir pilateso klubas „Di Dance“: vadovė Diana Petkuvienė,
www.didance.lt, diana.petkuviene@gmail.com, tel. 8 615 19549

Meno terapijos ir socializacijos institutas VYTA: www.vyta.lt, vilnius@vyta.lt, tel.
8 682 19010

Moteriškumo erdvė „Shakti“: vadovė Jurgita Alima Shakti,
https://www.facebook.com/MoteriskumoErdveShakti, info@shakti.lt, tel. 8 675 08787

„Muiliukas“: vadovė Rūta Urbanienė, www.muiliukas.lt, info@muiliukas.lt, tel.
8 653 91885

NIA trenerė Ingrida Merkininkė: www.facebook.com/NIAstudija,
niastudija@gmail.com, tel. 8 612 40397

NIA trenerė Rasa Norvaišaitė: www.facebook.com/NIA su Rasa,
niasurasa@gmail.com, tel. 8 695 23451

Restoranas „Ajurvedinė virtuvė“: www.ajurvedinevirtuve.lt,
info@ajurvedinevirtuve.lt, tel. 8 626 00207

„Saraswati krautuvėlė“: https://www.saraswati.lt, danisevai@gmail.com, tel.
8 681 37976

Studija „OM“: taidžiūan ir čigongo instruktorė Edita Simanavičienė,
www.studijaom.lt, simanedi@gmail.com, tel. 8 612 19955

„Sveika mada“: www.sveikamada.lt, info@sveikamada.lt, tel. 8 611 45550

Sveikatinimo studija „Vandens lelija“: https://www.facebook.com/vandenslelija/,
tel. 8 620 95599

Šokio mokykla „Motus“: www.motus.lt, info@motus.lt, tel. 8 650 97071

Šokių studija „Afrikos šokiai“: VšĮ „Afrikos būgnai“, www.afrikosbugnai.lt, tel.
8 659 96278

Tango mokytojas Yoann Morello: http://yoannmorello.com/,
yoann.morello@mail.ru, tel. 8 617 54380

Tėviškės namų bendruomenė: www.teviskesnamai.lt, krautuvele@teviskesnamai.lt,
tel. tel. 8 670 78990