



2014 m. liepos 13-18 d.
"MARGIO KRANTAS"
poilsio kompleksas
Trakų raj.

AJURVEDINĖ SPA SHANTI ŠEIMŲ STOVYKLA

DETALE STOVYKLOS PROGRAMA IR LEKTORIAI

EGLĖ IR DARIUS KAUNECKAI, Ajurvedos SPA centro SHANTI įkūrėjai, Ajurvedos konsultantai ir praktikai

Paskaita I. Ajurvedos teorija I, Eglė Kauneckienė

Paskaita II. Ajurvedos teorija II Eglė Kauneckienė

Ajurvedinių masažų kursai, Darius Kauneckas

Daugiau nei prieš 10 metų Eglė ir Darius Kauneckai atrado šį mokslą, gilinasi į jį, ieško atsakymų ir patarimų. Norėdami padėti ne tik sau, bet ir kitiems, 2005 metais jie įkūrė Ajurvedos SPA centrą SHANTI, kur kiekvienas gali pailsėti nuo dienos rūpesčių, sustiprinti sveikatą, atjauninti kūną, nuraminti protą, atrasti vidinę ramybę.

Profesionalus masažuotojas Darius Kauneckas, tradicinio ajurvedinio masažo meno mokėsis Indijos Ajurvedos centruose Delyje ir Keraloje bei kasmet besitobulinantis garsiausiame pasaulyje Ajurvedos medicinos centre - JIVA institute, moko ajurvedinių masažų specifikos ir technikos. Masažų kursų metu gausite praktinių įgūdžių, kaip daryti masažą, susipažinsite su Ajurvedos pagrindais, išmoksite nustatyti žmogaus prigimties tipą, įgysite žinių apie ajurvedinių masažų rūšis, aliejų parinkimą ir gamybą.

Doc. Dr. GODA DENAPIENĖ

Paskaita: „Ajurvedinė mityba: mitai ir realybė“

Goda Denapienė yra medicinos mokslų daktarė, gastroenterologė, kuri specializuojasi virškinimo ir žarnyno lygų gydyme. Gydytoja yra aktyvi Lietuvos gastroenterologų draugijos bei Pasaulio gastroenterologų draugijos narė. Goda taip pat yra ajurvedos daktarė, baigusi tarptautinį JIVA institutą, kurio įkūrėjas ir mokytojas Dr. Partapas Chauhanas.

ARNAS KAZICKAS (HARIDAS), Yoga.lt centro mokytojas

Paskaita „Aktyvioji judesio meditacija“

Yoga.lt centro mokytojas, kuriam Indija, pagal nuvažiuotų kartų skaičių, ypač Rishikesh'as, jau tampa antraisiais namais. Šį kartą Haridas ves paskaitą apie aktyvaus judesio meditaciją, o kas rytą - rytinę jogą.

MANDALŲ PIEŠIMAS

Danutė Rimkuvienė, dailininkė, mandalų piešimo mokytoja

Mandalų piešimas – tai maloni aktyvios meditacijos forma, kuri padeda apjungti mintis, emocijas bei jausmus, išreiškiant tai popieriaus lape piešiniu. Mandalos piešimas padeda atsipalaiduoti, sustiprinti intuíciją, sumažinti įtampą bei išmokti atsipalaiduoti. Mandala išreiškiama tai, kad mus supančiame pasaulyje yra viskas bendra ir nieko nėra atskira.

JUSTINA LIZAITIENĖ

Paskaita: „Obstipacija“

Ajurvedos centro SPA SHANTI Kaune vadovė ir Ajurvedos praktikė Justina pasakos apie obstipaciją - tai storosios žarnos sutrikimas, kuomet žmogus negali lengvai pasituštinti, nenori ilgą laiką tuštintis arba pasituštinęs vistiek jaučia sunkumą ir pilnumą. Ajurvedoje teigiama, kad kiekvieną rytą žmogus turėtų pirma išsituštinti ir tik po to valgyti.

Rytinė JOGA

**Suaugusiems – Arnas Kazickas (Haridas)
Vaikams - Justina Lizaitienė (Yugala Prema),
Ajurvedos centro SPA SHANTI vadovė, Kaunas**

Stovyklos joga skirta visiems, tiek pažengusiems, tiek naujokams. Rytinės jogos treniruotės metu su Justina ir Haridu, pažadins ne tik kūną, bet svarbiausia - sielą. Joga padės sustiprėti fiziškai, pajusti lengvumą, pašalinti įtampą, išmoksite įveikti stresą ir valdyti savo mintis. Sakoma, kad joga, gali išgydyti visas ligas. Remiantis Rytų medicinos patirtimi – tik neigiamos mintys sukelia ligas. Tad pasiruoškite sustiprinti savo dvasią ir kūną, įveikti nemigą, sprando ir nugaros skausmus ir

AJURVEDINĖ VIRTUVĖ

**Andrėjus (Ananda Goplas), vienas geriausių
indiškų vegetarinių valgių virėjų Lietuvoje**

Stovyklos meniu vien vegetarinis. Kas dieną vis kita patiekalų įvairovė su indiškos vegetarinės virtuvės meistru Ananda Gopalu. Tai bus tikras valgių rojus. Kas ragavo - patvirtins: maistas nuostabus, pakrautas geromis mintimis, suteikia tikrų jėgų ir gaivios energijos likusiai dienos daliai.

- ✓ Saldumynų gaminimo pamokėlę vaikams ves Eglė Kauneckienė.
- ✓ Visiems maitinimas 3 kartus per dieną.
- ✓ Vaikai tarp užsiėmimų papildomai turės maitinimą 2 kartus per dieną - priešpiečiai ir pavakariai.

BALTIŠKOJI PIRTIS – atgaiva kūnui ir sielai

Senovės baltų tradicijomis paremtas vakarinis pirties ritualas. Tai vieta, kurioje atgaivinsime ne tik kasdienybės rutinos nuvargintą kūną, bet ir proto išsekintą sielą, kuri pasiklydusi tarp įvairiausių stereotipų blaškosi nerasdama savęs. Pirtis organizmą puikiai grūdina, yra pirmoji pagalba nuo daugelio ligų, čia išsivalo ne tik žmogaus išorė, bet ir vidus (pasišalina ne tik šlakai, bet ir nuoskaudos, vargai). „Per vantą pirtyje žmogus taip pat susilieja su gamta“, mokysimės vantavimo meno.

VAIKŲ EDUKACINĖ IR PRAMOGINĖ PROGRAMA

Audrius ir Kristina, „Smaragdo miestas“

Tėveliai, atsikvėpkite! Kasdieniai užsiėmimai vaikams – tai tikras mažųjų rojus. Čia vaikučiai tobulinsis fiziškai, emociškai, dvasiškai, socialiai. Netradiciniai užsiėmimai kaip žvakių liejimas, kaleidoskopų gamyba, batika, žongliravimas, šokiai su poi, kūrybinės dirbtuvės (dailė, papuošalų gamyba), laiko ir stalo žaidimai bei kita. Visa tai skatina vaikus atrasti ir atskleisti savo gebėjimus, kūrybiškumą, talentus, nugalėti vidines baimes, tobulėti kaip asmenybės. Ketvirtadienio popietė bus ypatinga mažiesiems, nes jos metu jie parodys savo programą visiems stovyklautojams!

„MAGIŠKAS MIŠKAS“ – tai edukacinis žygis vaikams miške. Mokysimės jausti gamtą, girdėti žemę, medžius, žoleles, akmenis. Susipažinsime su įvairiausiais augaliukais. Prisirinksime jų arbatą. Grįžę ant laužo visiems virsim arbatos.

„LOBIAI“ – tai smalsumą, budrumą ir sumanumą skatinanti dienos programa, kurios metu bus ieškomas stebuklingas lobis – „kas jis, kur ji, koks jis?“

„ShantiKINO“ kino studija – tai kūrybinis stovyklos projektas, kurio metu jaunieji kūrybininkai taps režisieriais, scenaristais, aktorais, grimeriais bei kitais filmavimo komandos dalyviais, ir kurs savo filmą, kurį pristatys šventinės stovyklos uždarymo ceremonijos metu.

„OLIMPIADA“ - sportinė diena vaikams. Įvairūs sportiniai žaidimai ir rungtys, kurių metu skatinama tarpusavyje pasivaržyti, kuris greitesnis, vikresnis, sumanesnis, bei jaunųjų sportininkų apdovanojimais medaliais.

SHANTI STOVYKLOS SUAUGUSIŲJIŲ DIENOTVARKĖ

07.13		07.14	07.15	07.16	07.17	07.18	
Sekmadienis		VAL.	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
		07:30	JOGA (Haridas)	JOGA (Haridas)	JOGA (Haridas)	JOGA (Haridas)	JOGA (Haridas)
		09:00	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
		10:00	Ajurvediniai SPA SHANTI masažai (Eglė, Gulera)	SPA procedūros* (visą dieną)	SPA procedūros* (visą dieną)	SPA procedūros* (visą dieną)	"Ajurvedinė mityba: mitai ir realybė" (gyd.doc. G. Denapienė)
			MASAŽŲ KURSAI (Darius Kauneckas)	MASAŽŲ KURSAI (Darius Kauneckas)	MASAŽŲ KURSAI (Darius Kauneckas)	MASAŽO EGZAMINAS (Darius Kauneckas)	
		13:00	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Šventiniai pietūs
		14:00	Gamtos duotybių vartojimo praktiniai mokymai (R. Buslavičienė)	Mandalų piešimas (D. Rimkuvienė)	Paskaita "Obstipacija" (J. Lizaitienė)	LAISVAS LAIKAS	ATSISVEIKINIMAS
			SPA procedūros*	SPA procedūros*	SPA procedūros*	SPA procedūros*	
17:00	Atvykimas	16:30-18:00	AJURVEDOS TEORIJA 1 dalis: sveikos gyvensenos pagrindai (E. Kauneckienė)	INDIŠKŲ ŠOKIŲ PAMOKA (Yugala Prema)	AKTYVIOJI JUDESIO MEDITACIJA (Haridas)	AJURVEDOS TEORIJA 2 dalis: žmogaus konstitucija pagal došas (E. Kauneckienė)	
18:00	Vakarienė	18:00	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	
19:00-21:00	SUSIPAŽINIMO VAKARAS Bendras SHANTI STOVYKLOS MANDALOS kūrimas	19:00-21:00	BALTIŠKO PIRTIES PROCEDŪRA (D. Kauneckas, Dima)	GARSO MEDITACIJA (Haridas)	PIRTIS IR PIRTIES SAVIMASAŽAI (D. Kauneckas, Dima)	ŠVENTINĖ PROGRAMA (Koncertas, "ShantiKINO" studijos filmo premjera; Vaikų darbų paroda; Masažų kursų diplomų įteikimas; Ugnies ritualas)	
21:00	Šiltas pienas su sausainiais	21:00	Šiltas pienas su sausainiais	Šiltas pienas su sausainiais	Šiltas pienas su sausainiais	Šiltas pienas su sausainiais	
22:00	Poilsis	22:00	Poilsis	Poilsis	Poilsis	Poilsis	

* SPA procedūros atliekamos pagal išankstinę registraciją prieš stovyklą arba stovyklos metu už papildomą mokestį (žr. specialų stovyklos SPA kainyną).

Rekomenduojama SPA procedūroms užsiregistruoti prieš stovyklą kontaktais egle@ajurveda.lt arba tel. +370 671 96019

SHANTI STOVYKLOS VAIKŲ DIENOTVARKĖ

07.13		07.14		07.15		07.16		07.17		07.18	
DIENOS TEMA	Sekmadienis "NAMASTE"	VAL.	Pirmadienis "MAGIŠKAS MIŠKAS"	Antradienis "KINO STUDIJA"	Trečiadienis "OLIMPIADA"	Ketvirtadienis "LOBIAI"	Penktadienis "SAKOME IKI"				
		09:00	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai				
		10:00	Vaikų joga (Justina)	Vaikų joga (Justina)	Vaikų joga (Justina)	Vaikų joga (Justina)	Vaikų joga (Justina)				
		10:45	DAILĖS PAMOKA ¹ (Kristina)	DAILĖS STUDIJA ² (Kristina)	DAILĖS STUDIJA ³ (Kristina)	DAILĖS STUDIJA ⁴ (Kristina)	DAILĖS STUDIJA ⁵ (Kristina)				
		iki	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai				
		13:00	MAGIŠKAS MIŠKAS (žygis)	"ShantiKINO" STUDIJA ¹ (visą dieną)	BATIKOS DIRBTUVĖS (suaugę + vaikai)	PAPUOŠALŲ DIRBTUVĖS	KALEIDOSKOPIŲ GAMYBA				
		13:00	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Šventiniai pietūs				
		14:00-15:00	LAISVAS LAIKAS	LAISVAS LAIKAS	LAISVAS LAIKAS	LAISVAS LAIKAS	ATSISVEIKINIMAS				
		15:00	ŽVAKIŲ LIEJIMAS (Kristina)	INDIŠKŲ ŠOKIŲ PAMOKA (Justina)	SALDUMYNŲ GAMINIMAS (Eglė)	STEBUKLINGOJO LOBIO IEŠKOJIMAS (Audrius)					
		iki	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai					
17:00	Atvykimas	18:00	LAUKO ŽAIDIMAI (Audrius)	FUTBOLAS (Audrius)	OLIMPIADA (Audrius)	Generalinė repeticija (Justina)					
18:00	Vakarienė	18:00	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė					
19:00-21:00	SUSIPAŽINIMO VAKARAS Bendras SHANTI STOVYKLOS MANDALOS kūrimas	19:00-21:00	PASIRUOŠIMAS OLIMPIADAI Kino vakaras "Gyvasis vandenynas"	"ShantiKINO" STUDIJA ² MILŽINIŠKŲ MUILO BURBULŲ DIRBTUVĖS	AITVARŲ DIRBTUVĖS Kino vakaras "RIO 2"	ŠVENTINĖ PROGRAMA ("ShantiKINO" studijos filmo premjera; Vaikų darbų paroda; Masažų kursų diplomų įteikimas; Ugnies ritualas)					
21:00	Šiltas pienas su sausainiais	21:00	Šiltas pienas su sausainiais	Šiltas pienas su sausainiais	Šiltas pienas su sausainiais	Šiltas pienas su sausainiais					
22:00	Poilsis	22:00	Poilsis	Poilsis	Poilsis	Poilsis					

PASTABA: organizatoriai "SPA SHANTI" pasilieka teisę keisti stovyklos programą.

PAPILDOMOS PASLAUGOS
SPA SHANTI MASAŽŲ KAINYNAS *

Kaina	Trukmė
49 LT	30 min.
90 LT	60 min.
129 LT	90 min.

Paslauga	Trukmė
Express masažai	
Vata/Pita/Kapha masažas	60 min.
Atpalaiduojantis relaksacinis masažas	60 min.
Shanti ajerų masažas	60 min.
Viso kūno masažas su "Masala" šveitikliu	60 min.
Ilgieji masažai	
Keralos masažas	90 min.
Abjanga	90 min.
Kūno formas dailinantis masažas "Garšan"	90 min.
Segmentiniai masažai	
Nugaros masažas	30 min.
Širobjanga	30 min.
Veido masažas	30 min.

*Paslaugų kainynas specialiai sudarytas stovyklos dalyviams ir galioja tik stovyklos metu.

Rekomenduojama SPA procedūroms užsiregistruoti iš anksto prieš stovyklą
kontaktais egle@ajurveda.lt arba tel. +370 671 96019

STOVYKLOS ATMINTINĖ | KĄ SU SAVIMI TURĖTI?

- ✓ Patogią aprangą ir avalynę, šiltesni drabužiai
- ✓ Apranga jogai, pirčiai, paplūdimio rankšluosčiai
- ✓ Asmens higienos priemonės
- ✓ Apsaugą nuo saulės ir uodų
- ✓ Batikai – nenaudojama balta tekstilė (paklodė, skara, drabužiai, kt.)
- ✓ Atsiskaityti už papildomas paslaugas bus galima tik

KONTAKTAI

Tel.: Eglė +370 671 96019

Tel.: Diana +370 677 81001

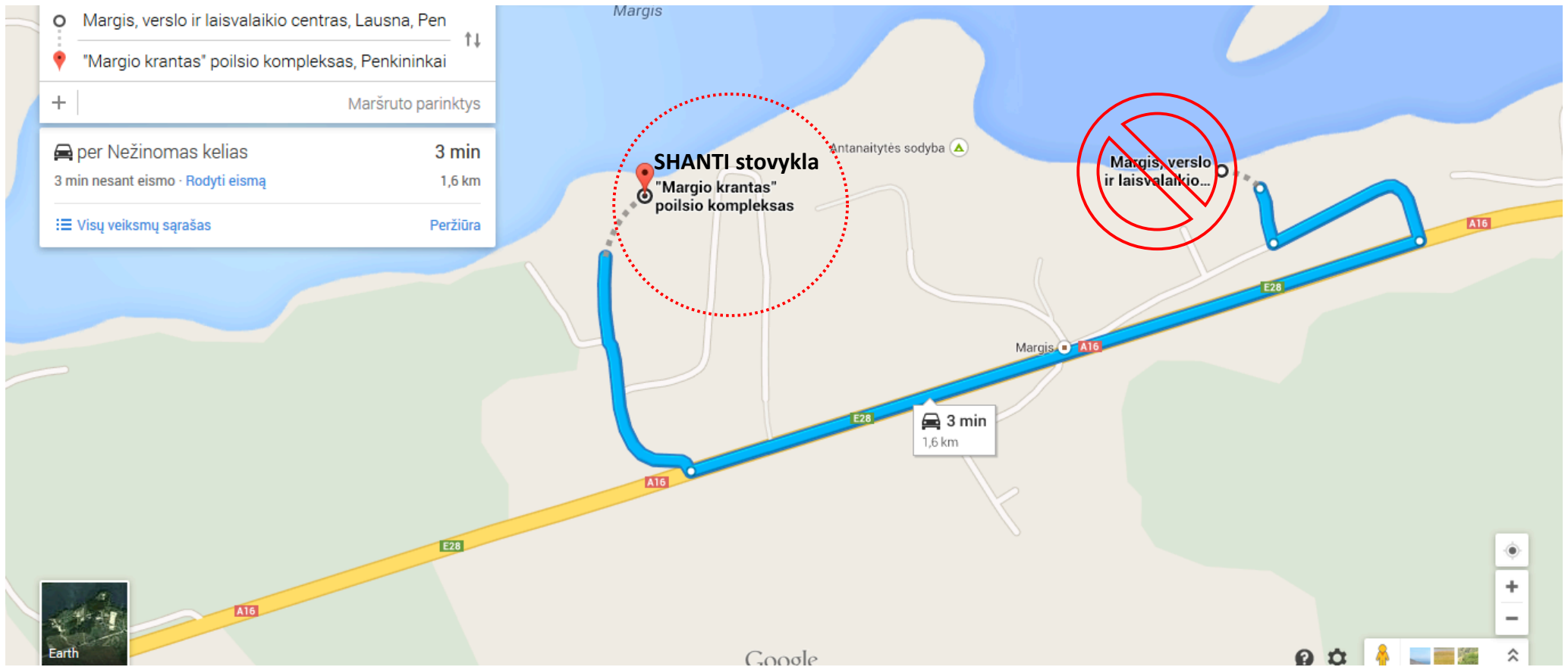
Tel.: Gulera +370 677 78657

KOORDINATĖS (GPS)

Poilsio kompleksas „MARGIO KRANTAS“ yra 8 km nuo Trakų. Važiuojant nuo Trakų reiktų laikytis Aukštadvario krypties. Važiuojant pagrindiniu keliu, reikia pravažiuoti viešbutį „Margis“, ir už 1,6 km pasukti į dešinę (SHANTI stovykla).

- ✓ „MARGIO KRANTAS“ adresas Margio kranto g. 2, Penkininkų k., 21103 Trakų sav.
- ✓ GPS koordinatės: Š 54.60402' / R 24.81924'

SVARBU nesumaišyti: „MARGIO KRANTAS“ poilsio kompleksas (- SHANTI stovykla) ir viešbutis „MARGIS“ - įsikūrę skirtingose vietose, žr. žemėlapij.



AKTYVI NUORODA INTERNETE: [spausti čia](#)