



Kviečiame į „Sveikatos mokyklą“

*per 6 dienas pagerinti fizinę ir dvasinę sveikatą
2015 m. kovo 9-14 d.*

Įvadinė paskaita kovo 9 d. 17.30 val.

Visuomenės sveikatos biuras (Lietuvininkų g. 18, Marijampolė)

Tai šešių dienų programa (30 val.), pritaikyta prie šių dienų žmonių gyvenimo ritmo, darbinio užimtumo ir poreikių, siekiant parodyti, jog ir šiuo laikmečiu, kai visi skubame ir bėgame, galime gyventi darnoje tiek su savimi, tiek ir su aplinka.

Lektoriai – Lietuvos sveikuolių sąjungos atstovai:

Sigita Kriaučiūnienė, Lukrecija Augustaitytė, Eligijus Valskis.

Būtina registracija tel. 8 673 09 960.

Vietų skaičius ribotas.

„Sveikatos mokykla“ nemokama.

„Sveikatos mokyklos“ programa (kovo 9-14d.)

6.00 – 7.00

Rytinė mankšta, lėtas meditacinis bėgimas, grūdinimosi procedūros (ražymosi, tempimo, lankstumo, pusiausvyros, tonizuojantys, aerobiniai bei jėgos pratimai, meditacinis bėgimas, 5 min. grūdinimosi procedūros su apšilimo masažais). *Sūduvos gimnazijos stadionas, R. Juknevičiaus g. 32, Marijampolė.*

12.00 – 12.45

Pietūs (praktinis užsiėmimas: mitybos įgūdžių ugdymas (tinkamas kramtymas, maisto suderinamumas ir kt. informacija apie sveiką mitybą) Pietūs mokami (kaina 3,5 eurai).

Valgykla „Sotas“ J.Jablonskio g. 2A, Marijampolė.

17.30 – 21.00

Paskaitų ir pokalbių ciklai (streso įveikimo būdai: juoko joga, kvėpavimo pratimai, atsipalaidavimo technikos, pozityvaus mąstymo principai; žalingi įpročiai, higiena, sveikos gyvensenos pagrindai). Visuomenės sveikatos biuras, Lietuvininkų g. 18, Marijampolė.

Šeštadienį užsiėmimai vyks nuo ryto 9.30 val. iki 16.00 val. Užsiėmimai: indėnų žygis (procesas), dėmesio koncentracijai, proto ramybei, kolektyvinei sąmonei ugdyti; pirtis (taisyklės kaip naudotis pirtimi, poveikis sveikatai); šventiniai pietūs, diplomų įteikimas, kūno sudėties analizės rezultatų palyginimas.