

Vasaros stovykla „LAIMĖS GALIMA IŠMOKTI“ - 2026
2026 07 27 – 2026 08 02
Kaimo turizmo sodyba „Dvarčėnų dvaras“, Daugai, Alytaus raj.

PROGRAMA SUAUGUSIEMS / VAIKAMS

Pirmadienis, liepos 27 d.		
15.00-18.00	Atvykimas, registracija	
18.00-19.00	Vakarienė	
19.00-20.00	Įvadinė paskaita: stovyklos programos, lektorių ir metodikų pristatymas, taisyklės, susipažinimas, pasiskirstymas į grupes	
20.00-21.00	Susipažinimas, sutartinės, dainos	
Antradienis, liepos 28 d.		
	Suaugusieji	Vaikai
7.00-8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (lauke)	
8.00-9.00	Maudynės gongų garsuose (II a.)	
9.00-10.00	Pusryčiai	
10.00-11.30	Eglė Kislovski "Gyvenimas kaip mokykla" (II a.)	Užsiėmimai su Onute ir Justu (mažoji salė)
11.30-12.30	Laisvas laikas	Treniruotė su A. Michmel
12.30-13.30	Šokių pamokos su Anatolijumi	Žaidimai lauke
14.00-15.00	Pietūs	
15.00-16.30	Sigita Labutienė. Savęs atradimo dirbtuvės (II a.)	Gilus atsipalaidavimas (mažoji salė)
17.00-18.30	Tempimo pratimai, atsipalaidavimas (II a.)	Užsiėmimai su Egle Kislovski (12-13 metų) (mažoji salė) / Užsiėmimai su vaikais su Onute ir Justu (lauke)
18.30-19.30	Vakarienė	
19.30-20.30	Aptarimai grupėse	
20.30-21.00	Sutartinės su Lina (prie dvaro)	
Trečiadienis, liepos 29 d.		
	Suaugusieji	Vaikai
7.00-8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (lauke)	
8.00-9.00	Maudynės gongų garsuose (II a.)	
9.00-10.00	Pusryčiai	
10.00-12.00	Eglė Kislovski "Vaikų ir tėvų santykių pynė" (II a.)	Žygis gamtoje (išlikimo gamtoje pamokos) su pietumis ant laužo
12.00-13.00	Laisvas laikas	
13.00-14.00	Šokių pamokos su Anatolijumi	
14.00-15.00	Pietūs	
15.00-16.30	Žygis po apylinkes su užduotimis	14.30 - 16.30 Gilus atsipalaidavimas (mažoji salė)
17.00-18.30	Tempimo pratimai, atsipalaidavimas (II a.)	16.30 - 18.30 Kurybinės dirbtuvės su Onute (valgykla) / Užsiėmimai su Egle Kislovski (12-13 metų) (mažoji salė)
18.30-19.00	Vakarienė	
19.00-20.00	Aptarimai grupėse	
20.00-21.00	Tinklinio turnyras	19.30 - 21.00 dukacinis filmas
Ketvirtadienis, liepos 30 d.		
	Suaugusieji	Vaikai
7.00-8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (lauke)	
8.00-9.00	Maudynės gongų garsuose (II a.)	
9.00-10.00	Pusryčiai	
10.00-12.00	Praktinė sesija su Sigita Juzumaite. Sisteminių problemos išdėstymas (konsteliacija) (II a.)	Užsiėmimai su Onute ir Justu (mažoji salė)
12.00-13.00		Treniruotė su A. Michmel ir maudynės
13.00-14.00	Laisvas laikas	Lobio paieškos
14.00-15.00	Pietūs	
15.00-16.00	Šokių pamokos su Anatolijumi	14.30 - 16.00 Gilus atsipalaidavimas (mažoji salė)
17.00-18.30	Šachmatų turnyras	16.00-17.00 Sveikų saldumynų gamyba (valgykla)
	Tempimo pratimai, atsipalaidavimas (II a.)	17.00 - 18.30 Žaidimai lauke su Justu / Užsiėmimai su Egle Kislovski (12-13 metų) (mažoji salė)
18.30-19.00	Vakarienė	

19.00-20.00	Aptarimai grupėse	
21.00-...	Naktinis žygis	
Penktadienis, liepos 31 d.		
	Suaugusieji	Vaikai
7.00-8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (lauke)	
8.00-9.00	Maudynės gongų garsuose (II a.)	
9.00-10.00	Pusryčiai	
10.00-12.00	Susitikimas su Donatu Janickiu "Savivertės atkūrimas" (II a.)	10.00 - 11.30 Užsiėmimai su Justu ir Onute / Užsiėmimai su Egle Kislovski (12-13 metų) (mažoji salė)
12.00-13.00	Laisvas laikas	12.00 - 14.00 Mandalų piešimas (mažoji salė)
12.30-13.30	Šokių pamokos su Anatolijumi	
14.00-15.00	Pietūs	
15.00-16.30	Savimasažo technikos (II a.)	14.30 - 16.00 Gilus atsipalaidavimas (mažoji salė)
17.00-18.30	Tempimo pratimai, atsipalaidavimas (II a.)	16.00 - 18.00 Biliardo turnyras
18.30-19.00	Vakarienė	
19.00-20.00	Aptarimai grupėse	
20.00- 21.00	Sutartinių vakaras	
Šeštadienis, rugpjūčio 1 d.		
	Suaugusieji	Vaikai
7.00-8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (lauke)	
8.00-9.00	Maudynės gongų garsuose (II a.)	
9.00-10.00	Pusryčiai	
10.00-12.00	Susitikimas su Donatu Janickis. Depresija. Kaip stiprinti emocinę sveikatą natūraliai? (II a.)	Užsiėmimai su Sigita Juzumaite (mažoji salė)
12.00-13.00	Pasiruošimas stovyklos uždarymui savo grupėse	A. Michmel "Mitybos pagrindai"
13.00-14.00	Šokių pamokos su Anatolijumi	Žaidimai lauke/maudynės
14.00-15.00	Pietūs	
15.00-18.00	Piešimo terapija su Sigita Juzumaite (mažoji salė)	15.00-16.00 Savimasažo praktika su Sigita Labutiene (II a.)
		16.00-17.30 Baliontinklio varžybos ir maudynės
		17.30 - 18.30 Pasiruošimas stovyklos uždarymui
18.30-19.00	Vakarienė	
20.00-23.00	Stovyklos uždarymas	
Sekmdienis, rugpjūčio 02 d.		
	Suaugusieji	Vaikai
7.00-8.00	Mankšta, maudynės bet koku oru (lauke)	
8.00-9.00	Maudynės gongų garsuose (II a.)	
9.00-10.00	Pusryčiai	
10.00-11.00	Stovyklos receptai su stovyklos šefu (pagrindinė salė)	A. Michmel "Kaip teisingai sportuoti?"
11.00-12.00	Stovyklos apibendrinimas, klausimai - atsakymai, atsiliepimų rašymas	
Nuo 12.00	Išvykimas	
SVARBU: PROGRAMA YRA PRELIMINARI, VIETOJE UŽSIĖMIMŲ LAIKAS IR DATOS GALI KEISTIS		
Stovyklos metu bus papildomai organizuojamos šachmatų ir šaškių varžybos (priklausomai nuo oro sąlygų)		