

# ĀJURVĒDAS UN JOGAS DIENAS

no 20.februāra līdz 25.februārim

Diena	Laiks	Nodarbība
<b>Piektdiena</b>	12.00 - 12.45	Pančakarma - ājurvēdiskās ārstēšanas programma (krievu valodā) ājurvēdas speciāliste Rita Pedāne (bezmaksas seminārs)
	13.00 - 13.45	Pančakarma - ājurvēdiskās ārstēšanas programma, ājurvēdas speciāliste Rita Pedāne (bezmaksas seminārs)
	14.30 - 15.30	Nūjošanas apmācība
	16.30 - 17.45	Hatha joga iesācējiem, Tatjana Kalviša
	18.00 - 19.20	Hatha Joga, Tatjana Kalviša
	<b>Sestdiena</b>	8.30 - 9.30
10.00 - 11.20		Hatha Joga, Aleksandrs Grjadovojš
11.00 - 11.55		Vesela mugura, fizioterapeiti
11.40 - 13.00		Tematiskā nodarbība «Prāts un ēdiens» (krievu valodā), jogas pasniedzējs Aleksandrs Grjadovojš
13.30 - 15.00		Tematiskā nodarbība «Akupresūra imunitātes stiprināšanai», refleksoloģijas speciāliste Dace Legzdiņa
18.00 - 19.30		Vakara kundalini joga, Solvita Mētra Ozoliņa
20.15 - 21.15		Joga Nidra- dziļā relaksācija, Solvita Mētra Ozoliņa
<b>Svētdiena</b>		7.30 - 9.00
	9.40 - 12.00	Tematiskā nodarbība "Joga un apzinātības prakse", Jogas pasniedzēja Solvita Mētra Ozoliņa
	17.30 - 19.00	Tematiskā nodarbība «Akupresūra spriedzes mazināšanai», refleksoloģijas speciāliste Dace Legzdiņa
<b>Pirmdiena</b>	10.00 - 10.55	Pilates joga, Iveta Kantiņa
	14.00 - 15.30	Uztura speciālista seminārs «Svara kontrole sievietei pēc 35», uztura speciāliste Ilze Lutere
	15.00 - 16.00	Tematiskā nodarbība "Dziļā relaksācija un stresa menedžments" (krievu valodā), Tatjana Kalviša
	16.30 - 17.45	Hatha joga iesācējiem, Tatjana Kalviša
	18.00 - 19.20	Hatha Joga, Tatjana Kalviša

# ĀJURVĒDAS UN JOGAS DIENAS

no 20.februāra līdz 25.februārim

<b>Diena</b>	<b>Laiks</b>	<b>Nodarbība</b>
<b>Otrdiena</b>	10.00 - 10.55	Pilates, Lilita Catlakša
	10.00 - 10.55	Pilates joga, Iveta Kantiņa
	11.00 - 11.55	Vesela mugura, fizioterapeiti
	14.00 - 15.30	Fizioterapeita lekcija «Fiziskās aktivitātes svara korekcijai», fizioterapeite Lilita Catlakša
	15.00 - 16.30	"Ģaršvielu skola" - ājurvēdiskā virtuve detoksikācijai un svara samazināšanai, praktiskā nodarbība virtuvē, Rita Pedāne
	15.00 - 16.00	Nūjošanas apmācība
	17.00 - 18.30	"Ģaršvielu skola" - ājurvēdiskā virtuve detoksikācijai un svara samazināšanai (krievu valodā) praktiskā nodarbība virtuvē, Rita Pedāne
<b>Trešdiena</b>	8.30 - 9.30	Nūjošanas apmācība
	10.00 - 10.55	Vesela mugura, fizioterapeiti
	11.00 - 11.55	Vesela mugura, fizioterapeiti
	18.00 - 19.20	Hatha Joga, Aleksandrs Ģrjadovojs
	20.00 - 21.00	Joga Nidra (krievu valodā), Aleksandrs Ģrjadovojs
<b>Maksa par vienu nodarbību - 6,00 EUR, ar abonementu lētāk!</b>		

**Kur pieteikties un iegūt plašāku informāciju?**

**KRC "Jaunķemeri" Fitnesa centrs, T.67733545**

