

ŽVALUMO DIENOS 2022

VEIKLOS VIETŲ ŽEMĖLAPIS

rugpjūčio 27 d. 11 val.



1. Centrinė kasa
2. Muziejaus 1 salė I aukšte
3. Muziejaus 2 salė I aukšte
4. Muziejaus 1 Edukacijų klasė II aukšte
5. Paskaitų salė
6. Pirčių ir irklenčių įlanka
7. Terapijų erdvė
8. Aikido pieva
9. Informacijos centro biuras
10. Informacijos centro salė
11. Sveikaturgis
12. Mankštų pieva
13. Auros lanka
14. Šokanti pieva
15. Jogos pieva
16. Geriamojo vandens šaltinis

ŠVENTĖS PROGRAMA

12* Mankštų pievoje

11 val. apeiginis šventės atidarymas „Saulės pasveikinimas“ (visi aktyvių praktiškų dalyviai)

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

13 val. sveikatingumo praktika „Kaip patirti taidžiūan būseną“ (taidžiūan ir čigongo instruktore Edita Simanavičienė)

14 val. pilateso mankšta (pilateso trenerė Ingrida Merkininkė). Reikalingi mankštos kilimėliai

15 val. taidžiūan ir čigongo atvira pamoka ir mankšta visiems (Lietuvos taidžiūan asociacija)

16 val. judesio ir muzikos praktika „NIA džiaugsmas“ (NIA trenerė Ingrida Merkininkė)

17 val. keturi parengiamieji Džong Juan čigongo pratimai ir praktika „Didysis medis“ (Džong Juan čigongo instruktore Loreta Tiagun). Reikalingi mankštos kilimėliai ir pagalvėlės

Jei līs, praktikos kelsis į Muziejaus 2 salę I aukšte (žemėlapyje Nr. 3)

14 Šokančioje pievoje

12.30 val. šokio-judesio meditacija (kvėpavimo ir judesio praktiškų mokytoja Rasa Paulauskienė)

13.30 val. šokio-judesio terapija (šokio-judesio terapijos specialistė Loreta Tiagun). Reikalingi mankštos kilimėliai

15 val. čigongo praktika meditacija „Padėkoti vasarai“ (rytietišku terapijų praktikė Inesa Baski, sveikatinimo studija „Vandens lelija“)

16 val. šokio-judesio praktika „Atrask save judesyje“ (jogos mokytoja, aktyvių meditacijų instruktoriaus Karolis Nekrošius, jogos studija „Mindful Yoga“).

Jei līs, praktikos kelsis į Informacijos centro salę (žemėlapyje Nr. 10)

5 Paskaitų salė (Muziejaus II aukštas, 2 Edukacijų salė)

12 val. veido joga („Šri Jantros namų“ įkūrėja Justina Jarmoškaitė)

13 val. paskaita „Sielos ir sveikatos formulė. Kaip planetos veikia mūsų sveikatą ir kaip pagerinti jos būklę“ (astrosichologė Viktorija Leontjeva)

14.30 val. pažintis su Sebastiانو Kneipo filosofija (S. Kneipo draugijos narė Rasa Andrejeva). Reikalingas puodelis arba stiklinė arbatoms ir „gardintam“ vandenėliui skanauti

16.15 val. veido savimasazo pamoka (masažo terapeutė Inesa Baski, sveikatinimo studija „Vandens lelija“). Reikalingi mankštos kilimėliai

13 Auros lankoje

Per visą renginį

Asmeninės 15 minučių konsultacijos „Organizmo būklės tyrimai biorezonansiniu ir Kirliano metodais“ (konsultuoja Artūras Dabkevičius). Kaina – 20 eurų

„Ėjimo terapijos“ pavėsinėje: pažintis su šiaurietiškuoju ėjimu („Ėjimo terapijos“ įkūrėjas Dainius Katilius)

Sidabrinėje palapinėje: ekskursijų ir kelionių mokslieviams pristatymas (gidas Reginaldas Teišerskis)

15 val. valandos apžvalginis ekskursija po Botanikos sodą

13-16 val. kūrybinės dirbtuvės „Sekretai“ (prie Kairėnų dvaro pamatų) (VU Botanikos sodo edukatoriai)

15 Jogos pievoje

12 val. pažintis su kundalini joga ir somatine meditacija (kundalini jogos mokytoja Eglė Joana Šatkutė). Reikalingi mankštos kilimėliai

13.15 val. joga kiekvienam (jogos mokytojai, aktyvių meditacijų instruktoriai Jurgita Kalnutė ir Karolis Nekrošius, jogos studija „Mindful Yoga“). Reikalingi mankštos kilimėliai

14.15 val. juoko joga (saviugdų studijos „Anahata“ įkūrėja Daiva Daunienė)

15.15 val. širdies meditacija (jogos mokytojai, aktyvių meditacijų instruktoriai Jurgita Kalnutė ir Karolis Nekrošius, jogos studija „Mindful Yoga“). Reikalingi mankštos kilimėliai

16 val. hatha jogos pratybos (jogos klubo „Oum.lt“ vadovas Audrius Bružas-Vilkas). Reikalingi mankštos kilimėliai

17.15 val. mantros „Om“ giedojimas (jogos klubo „Oum.lt“ vadovas Audrius Bružas-Vilkas). Reikalingi mankštos kilimėliai

Jei līs, praktikos kelsis į Muziejaus 1 Edukacijų salę II aukšte (žemėlapyje nr. 4)

8 Aikido pievoje

Per visą renginį

Atviro 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)

Jei līs, praktikos kelsis į Muziejaus 1 salę I aukšte (žemėlapyje Nr. 2)

7 Terapijų erdvėje

Per visą renginį

Masažo terapija: trukmė – valanda, kaina – 40 eurų (masažuotoja Karolina Vitkutė)

14 val. fitnesas „Nirvana“ (instruktore Karolina Vitkutė)

15.30 val. meno terapijos užsiėmimas tėvams ir vaikams (dalyviai priemonėmis aprūpinami) (psichologė Karolina Vitkutė)

6 Pirčių ir irklenčių įlankoje

Per visą renginį

Pirties meistrų paslaugos mobiliojoje pirtyje: vanojimas, kūno šveitimas ir kitos procedūros (Lietuviškos pirties bičiulių draugija). Kaina asmeniui – 20 eurų. Reikalingi pirties drabužiai (skraistės) arba maudymosi kostiumėlis, rankšluostis, chalatas, paplūdimio šlepetės, pirties kepurė, puodelis arbatai

Per visą renginį

Plaukimo irklentėmis pamokos („WSUP Trakai“). Reikalinga lengva sportinė apranga arba maudymosi kostiumėlis. Plaukiama basomis arba avint vandens sportui skirta avalyne. Rekomenduojama turėti rankšluostį ir drabužių persirengti, jei netyčia nukirsite į vandenį (tikimybė maža, bet verčiau būti pasiruošus). Dalyviai aprūpinami aukštos kokybės inventoriūmi bei saugumo priemonėmis

11 Sveikaturgyje

Lankytojus maitina Vilniaus restoranai „Ajurvedinė virtuvė“.

Atsinešusius savo indus karštajam patiekalui bus taikoma 15 proc. nuolaida

„Arbatų skrynia“ pavėsinėje: prekyba vaistažolėmis, jų mišiniais, hidrolatais, tepaliukais ir kitais gaminiais iš gamtos lobynų

„DuliART Textile“ pavėsinėje: prekyba pirčių ir SPA centrų lankytojų apranga ir reikmenimis

Juodųjų česnakų gamintojai „Garlic moon“: juodųjų česnakų pristatymas, skanavimas, prekyba

KAPVIA pavėsinėje: ekologiškų pluoštinių kanapių maisto produktų ir lietuviškos kosmetikos su kanabinoidais pristatymas, skanavimas, prekyba

Kūrybinių dirbtuvių „Šilkinis linas“ pavėsinėje: prekyba šilko ir lino siuviniais

„Nantum. Žalia krautuvė“ pavėsinėje: prekyba rankų darbo papuošalais, skraistėmis, šalikais, lininiais maišeliais ir bičių vaško žvakėmis

Maisto papildų parduotuvės „Bonafide.LT“ pavėsinėje: prekyba maisto papildais „Jiva Ayurveda“

„Muiliuko“ pavėsinėje: prekyba natūraliais rankų darbo muilais, hidrolatais, kondicionieriais, šampūnais žmonėms ir šunims

„Saraswati krautuvė“ pavėsinėje: prekyba natūralia kosmetika, rytietiškais aliejiniiais kvepalais, rankų darbo smilkalais, papuošalais su natūraliais akmenimis, sveikatinamaisiais mineralais

14 val. „Šri Jantros namų“ pavėsinėje: Šri Jantros spalvinimo meditacija. Per visą renginį – prekyba indiškais smilkalais ir smilkalinėmis, karoliukais, natūralių akmenų papuošalais, sapnų gaudyklėmis, literatūra sielai

*Renginio veiklos sektorius vieta žemėlapyje

Organizatoriai pasilieka teisę iš dalies keisti renginio programą

Lankytojų dėmesui!

Į renginį patariame atsinešti: indų ir įrankių maistui, puodelį, skėtį, mankštos kilimėlį, pagalvėlę.

Dalyvausiantiems pirties programose: pirties kepurė, pirties drabužius (skraistę) arba maudymosi kostiumėlį, rankšluostį, chalata, paplūdimio šlepetes. **Dalyvausiantiems irklenčių mankštose:** lengvą sportinę aprangą arba maudymosi kostiumėlį, drabužių persirengti ir rankšluostį.

Šventėje nerūkome, nevartojame svaigalų

Renginys nemokamas

Tereikia įsigyti Botanikos sodo lankymo bilietus (suaugusiesiems – 5 eurai, moksleiviams, studentams, pensininkams – 3 eurai, vaikams iki 7 metų – įėjimas nemokamas)

Renginio organizatoriai



Botanikos sodas



Lietuviškos pirties bičiulių draugija

VU Botanikos sodas: www.botanikos-sodas.vu.lt
Lietuviškos pirties bičiulių draugija: www.pirtiesbičiuliai.lt, pirtiesbičiuliai@gmail.com, tel. pasiteirauti 8 687 91499



Šventę remia

Renginio dalyviai

Aikido mokykla „Aidas“: vadovas Mantas Puodžiūnas, www.aikido-aidas.lt, info@aikido-aidas.lt, tel. 8 696 86016

„Arbatų skrynia“: www.facebook.com/arbatuskrynia, ligita.guldupiene@gmail.com, tel. 8 612 54620

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

Astrosichologė Viktorija Leontjeva: www.astrosichologija.lt, sielosformule@gmail.com, tel. 8 618 47866

Džong Juan čigongo instruktore, šokio-judesio terapijos specialistė Loreta Tiagun: https://www.facebook.com/meditacijospraktikos_loreta_tiagun, loreta.tiagun@gmail.com, tel. 8 655 53707

„Ėjimo terapija“: įkūrėjas Dainius Katilius, www.ejimoterapija.lt, dainius.katilius@gmail.com, 8 672 41841

Fitnesas „Nirvana“ instruktore, psichologė Karolina Vitkutė, artherapy123@gmail.com, tel. 8 671 10363

Gidas Reginaldas Teišerskis: regis@live.co.uk, tel. 8 699 28751

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

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

Juodųjų česnakų gamintojai „Garlic moon“: Dovilė Ilevičienė, www.facebook.com/Juodasis.Cesnakas.Garlic.Moon, dovile.ileviciene@gmail.com, tel. 8 621 69494

Kanapių augintojų, perdirbėjų ir verslo inovatorių asociacija KAPVIA: direktorius Rimantas ČIUTAS, www.kapvia.com, info@kapvia.com, tel. 8 686 57699

Kundalini jogos mokytoja Eglė Joana Šatkutė: www.yoga4energy.lt, info@yoga4energy.lt, tel. 8 610 24024

Kūrybinės dirbtuvės „Šilkinis linas“: milda.kregzde@gmail.com, tel. 8 670 78190

Kvėpavimo ir judesio praktiškų mokytoja Rasa Paulauskienė: https://www.facebook.com/lengvumopojutis_rasapaulauskiene5@gmail.com, tel. 8 614 75430

Lietuvos taidžiūan asociacija: prezidentas Vitalij Veršinina, https://www.facebook.com/taichivilnius_vitalij.versinin@gmail.com, tel. 8 601 99899

Maisto papildų parduotuvė „Bonafide.LT“: tel. 8 613 37117

Masažo, rytietišku praktiškų terapeutė Inesa Baski: sveikatinimo studija „Vandens lelija“, https://www.facebook.com/vandenslelija_vandens.lelija.spa@gmail.com, tel. 8 620 95599

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

„Nantum. Žalia krautuvė“: įkūrėja Miglė Žurauskaitė, www.facebook.com/NantumTum, tel. 8 607 42053

NIA ir pilateso trenerė Ingrida Merkininkė: www.niastudija.lt, www.facebook.com/NIASTudija, info@niastudija.lt, tel. 8 612 40397

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

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

Saviugdų studija „Anahata“: įkūrėja Daiva Daunienė, <https://www.facebook.com/anahata.studija>, anahata.studija@gmail.com, tel. 8 695 83429

Siuvykla „DuliART Textile“: Jūratė ir Ksaveras Draudvilai, www.duliart.lt, duliart@duliart.lt, tel. 8 684 77451

Sveikatinimo praktiškų lektorė Rasa Andrejeva: rasa.andrejeva@gmail.com, tel. 8 618 29259

„Šri Jantros namai“: įkūrėja Vilija Dabkevičienė, facebook.com/srijantrosnamai, tel. 8 650 18021

Taidžiūan ir čigongo instruktore Edita Simanavičienė: simantedi@gmail.com, tel. 8 612 19955

VŠĮ „Turiningas laisvalaikis“ linijinių šokių grupė „Di Dance“: vadovė Diana Petkuvienė, facebook.com/didance.lt, diana.petkuviene@gmail.com, tel. 8 615 19549

„WSUP Trakai“: instruktorius Vilijus Sokolovas, <https://www.facebook.com/wsuptrakai>, viliussokolovas@gmail.com, tel. 8 676 39047