

Meistarklases

iedvesmai

PAŠAPZIŅAS STIPRINĀŠANA. NO IEKŠĒJĀ KRITIĶA UZ PĀRLIECĪBU

Pārliecības trūkums bieži vien kavē justies labi, apzināties un virzīties pretī saviem mērķiem, veidot veiksmīgas un veselīgas attiecības ar citiem un ticēt sev. Lai to mainītu, ir jāsāk praktiski darboties.

Ko iegūsi?

- skaidrāku priekšstatu par savu pašapziņu un tās ietekmējošiem faktoriem;
- radīsi atbildes, kā pārveidot negatīvās domformas caur savu resursu un stipro pušu apzināšanos;
- stiprināsi savu pašapziņu un vājināsi sevī iekšējo kritiķi ar praktiskiem vingrinājumiem, interaktīviem pašizziņas uzdevumiem, metaforiski asociatīvām kārtīm.

Lektore: Mg. psych. **Ilona Stepanoviča-Monkēviča**

03.03.

17.30-19.45

31 EUR



SEJAS KOPŠANAS MEISTARKLASE

Holistiskā sejas speciāliste Madara Skvorceviča aicina uz īpašu meistarklasi, kurā apgūsi ikdienas **sejas kopšanas pamatprincipus** un **pašmasāžas tehniku**, lai uzlabotu ādas izskatu un pašsajūtu.

Mierpilnā atmosfērā jūs pati sev veiksiet pilnvērtīgu salona līmeņa procedūru ar profesionālo **Institut Esthederm** kosmētiku. Vispirms attīrīsim sejas ādu, veiksīm vieglu pīlingu un tonizēsim to, tad apgūsim pašmasāžas tehnikas, ko iekļaut savā ikvakara sejas kopšanas rituālā, un pašās beigās uzklāsim individuāli piemērlētu sejas masku un kopjošo krēmu.

Kas jāņem līdzi? Tikai vēlme parūpēties par sevi – pārējais meistarklasē tiks nodrošināts! Grupā līdz 10 dalībniecēm – individuāla pieeja un personiskas rekomendācijas.

06.03.

17.30-19.45

38 EUR



KUSTĪBU MEISTARKLASE

Sertificēta fizioterapeite **Solvita Ķerve** aicina uz **kustību meistarklasi**, kur uzzināsi:

- kā ar praktiskiem vingrinājumiem var uzlabot stāju, mazināt plecu un muguras saspringumu, kā arī novērst ar to saistītas galvassāpes, veicinot kopējo labsajūtu un skaistu ķermeņa stāvokli;
- kā dzīvesveids, uzturs un kustību trūkums ietekmē tūsku kājās un sejā, kā efektīvi mazināt šo problēmu ar vienkāršām metodēm, praktiski vingrinājumi limfas atceses un asinsrites uzlabošanai;
- kā pareiza stāja, sēdēšana un darba vide var novērst tūsku, muskuļu sasprindzinājumu un veicināt vispārējo labsajūtu.

Kas jāņem līdzi? Ērts apģērbs un zeķītes.

12.03.

17.30-19.45

23 EUR



MAKE-UP MEISTARKLASE

Ar vienkāršām, bet efektīvām metodēm izveidosim skaistu grīmu! Soli pa soli iemācīsimies uzklāt dekoratīvo kosmētiku, piešķirsim acīm izteiksmīgu skatienu, izgaismosim sejas vaibstus un izcelsim savu lūpu formu, lai grīma uzklāšana gan ikdienā, gan pirms svinīga pasākuma vairs nesagādātu raizes

Kas jāņem līdzi? Sava dekoratīvā kosmētika.

Pasniedzēja: **Agnese Anstrāte Gailīte**, profesionāle ar pieredzi skaistuma pasaulē, absolvējusi Birutas Mageles Starptautisko stilistu skolu un mācījusies *Unastyle* Imidža skolā – studijā.

19.03.

17.30-19.45

22 EUR



Informācija un pieteikšanās:

63082101, 63012158, 26602618

talakizglitiba@zrkac.jelgava.lv

www.zrkac.lv; Svētes iela 33, Jelgava, LV-3001

