

SPĒKA DARBŅĪCAS PEDAGOGIEM

2018. gada 15. martā

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrā, Jelgavā, Svētes ielā 33

Reģistrācija 9.30 – 9.55

LEKCIJA 10.00 - 11.00

„Kā mīlēt viegli”

Mīlēt var viegli, ja mēs iemācāmies atdot vairāk... Vai mūs mīl, kā mēs mīlam un vai patiešām mīlam? Kas tad ir mīlestība un kādi tās veidi ir sastopami mums apkārt? Kas traucē mums patiešām izbaudīt? Bieži mūsu vēlme būt laimīgiem beidzas ar grāmatu izpēti un žēlošanos, ka mūs neviens nesaprot. Taču, lai patiesi uzlabotu attiecības, nepieciešama rīcība, un šai darbībai jānotiek sirdī, nevis uz mēles.

UGIS KUGIS, vēdiskās filozofijas pasniedzējs

DARBŅĪCAS 11.10 - 12.40

“Dienas ritms un veselība”

Diennakts un gadalaiku cikli ietekmē cilvēku. Ja to apzinās, var pieskaņoties enerģijas plūsmai sevī un apkārtējā vidē, izprotot, kurš ir labākais laiks darījumiem, spēku koncentrēšanai, sabiedriskajai dzīvei, radošai darbībai, sarunām, ēdienreizēm, atpūtai.



UGIS KUGIS, vēdiskās filozofijas pasniedzējs

“Gongu skaņās”



Gongs ir sens un sakrāls meditatīvs instruments. Tā skaņu vibrācijas atbilst Visuma frekvencēm un rezonē ar cilvēka organisma vibrācijām, atjaunojot tās sākotnējā līdzsvarā. Tā ir Visuma un dabas skaņa, kas rodama katrā no mums.

INGA RANCĀNE, centra “Zelta aplis” vadītāja, gongu meistare

“Pērļu piespraude”

Kā no pērlītēm, filca, vilnas, atlasa un citiem materiāliem izveidot skaistu, neatkārtojamu rotu, kas akcentē un izceļ personīgo individualitāti? Idejas un prasmi gūsiet šajā darbīcā.



Darbīnīcas dalībnieki tiks nodrošināti ar nepieciešamajiem materiāliem.

MĀRĪTE JEVSTIGŅEJEVA, vizuālās mākslas un mājturības skolotāja

“Sapņu ķērājs”

Darbīcā būs iespēja izgatavot pašam savu sapņu ķērāju, ko piekārt blakus gultai, lai baudītu jaukus sapņus.



Tā būtība ir sapņu šķirošana – viss sliktais izbirst kā caur sietu un aizlido izplatījumā, bet burvīgākie sapņi iepinas amuleta

tīmekļos un paliek pie sapņotāja. Darbīnīcas dalībnieki tiks nodrošināti ar nepieciešamajiem materiāliem.

IEVA HOFMANE, vizuālās mākslas un mājturības skolotāja