

UTENOS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS REGIONINIU LYGIU
LEKTORIŲ PASLAUGOS 55+ AMŽIAUS ASMENŲ STOVYKLOSE

LIEPA

6 d.: 9 – 13 val. – Šiaurietiškas ėjimas; 14-18 val. – Tai či

7 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas

8 d.: 9 – 13 val. - Sąmoningumu grįstas įtampų valdymas; 14-18 val. – dailės terapijos užsiėmimai

9 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – JOGA

10 d.: 9 – 13 val. - Šokio judesio terapija; 14-18 val. - garsų terapija.

.....

20 d.: 9 – 13 val. – Šiaurietiškas ėjimas; 14-18 val. – Tai či

21 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas

22 d.: 9 – 13 val. - Sąmoningumu grįstas įtampų valdymas; 14-18 val. – dailės terapijos užsiėmimai

23 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – JOGA

24 d.: 9 – 13 val. - Šokio judesio terapija; 14-18 val. - garsų terapija.

LIEPA-RUGPJŪTIS

Liepos 31 d. 9 – 13 val. - garsų terapija; 14-18 val. – dailės terapija

Rugpjūčio 1 d. 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas

Rugpjūčio 2 d. - 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – JOGA.

RUGPJŪTIS

3 d.: 9 – 13 val. – Šiaurietiškas ėjimas; 14-18 val. – Tai či

4 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas

5 d.: 9 – 13 val. - Sąmoningumu grįstas įtampų valdymas; 14-18 val. – dailės terapijos užsiėmimai

6 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – JOGA

7 d.: 9 – 13 val. - Šokio judesio terapija; 14-18 val. - garsų terapija.

17 d.: 9 – 13 val. – Šiaurietiškas ėjimas; 14-18 val. – Tai či
18 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas
19 d.: 9 – 13 val. - Sąmoningumu grįstas įtampų valdymas; 14-18 val. – dailės terapijos užsiėmimai
20 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – JOGA
21 d.: 9 – 13 val. - Šokio judesio terapija; 14-18 val. - garsų terapija.

.....
28 d.: 9 – 13 val. - garsų terapija; 14-18 val. – dailės terapija
29 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas
30 d.: - 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – JOGA.

RUGSĖJIS

4 d.: 9 – 13 val. – JOGA; 14-18 val. – dailės terapija
5 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas
6 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. - garsų terapija.

.....
7 d.: 9 – 13 val. - Sąmoningumu grįstas įtampų valdymas; 14-18 val. – Tai či
8 d.: 9 – 13 val. – Šiaurietiškas ėjimas; 14-18 val. – JOGA
9 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas
10 d.: 9 – 13 val. - Šokio judesio terapija; 14-18 val. - garsų terapija
11 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – dailės terapija.

.....
14 d.: 9 – 13 val. - Sąmoningumu grįstas įtampų valdymas; 14-18 val. – Tai či
15 d.: 9 – 13 val. – Šiaurietiškas ėjimas; 14-18 val. – JOGA
16 d.: 9 – 13 ir 14-18 val. - sveikos mitybos įgūdžių ugdymas
17 d.: 9 – 13 val. - Šokio judesio terapija; 14-18 val. - garsų terapija
18 d.: 9 – 13 val. - Įvairios mankštos; 14-18 val. – dailės terapija.