



Pavasario stovyklos PROGRAMA

Balandžio 23 d.

8.15 – 8.30 val. Ryto mankšta (nesudėtingi jogos/ čigongo pratimai).

8.30 - 9 val. Ryto ratas (meditacija, išminties istorija, geros dienos palinkėjimo ritualas, dalinamės laimės pyragėliais).

9 – 9.30 val. Ryto energijos bomba – valgome energetinius rutuliukus, aiškinamės iš ko jie padaryti, tyrinėjame produktus, geriamo arbatėlę.

10 – 11.45 val. Keliaujame į Panemunės šilą. Praktikuojame Juoko jogą.

12 – 12.30 val. Pietūs. Sveikas, šiltas naminis maistas be jokios sintetikos – BUDOS dubuo su kruopomis ir daržovėmis. Nuo stalelio – laboratorijos vaikai patys renka sėklytes, priedus, žolytes.

12.30 -14 val. Jauki popietė. Išsimės, bendraujame, dalijamės Velykų išpūdžiais, ridename margučius.

14 – 14.30 val. Multimedijos projektas „Žvelgiame į pasaulį“. Dairomės po vandenynus, gamtą, gyvūnų pasaulį, per vaizdinę medžiagą ir istorijas kalbamės apie tai, kokius pėdsakus pasaulyje palieka mūsų vartojimas. Aptariame vienkartinis daiktus ir ieškome kūrybingų jų alternatyvų.

14.30 – 15.30 val. Gaminame valgomus indus ir ruošiame juose sveiką popietės desertą su superproduktu (apie jį pasakojame ir rodome, kaip atrodo). Vienas keliauja namo ir, tikėtina, nudžiugins Mamą.

15.30 – 16 val. Kuriame spektakliuką apie taikų pasaulį šešėlių teatre.

16 – 16.30 val. Žaidžiame judrius žaidimus, skirtus mokytis bendrystės, geriau suprasti kitus, laukiame tėvėlių.

Balandžio 24 d.

8.15 – 8.30 val. Ryto mankšta (nesudėtingi jogos/ čigongo pratimai).

8.30 - 9 val. Ryto ratas (meditacija, išminties istorija, geros dienos palinkėjimo ritualas, dalinamės laimės pyragėliais).

9 – 9.30 val. Ruošiame sveiką ryto užkanduką.

10 – 11.45 val. Tyrinėjame fraktalų pasaulį. Kuriame meditacinį fraktalą.

12 – 12.30 val. Pietūs. Sveiki *burgeriai* be mėsos. Aiškinamės kuo naudingos bolivinės balandos, ispaniniai šalavijai, burnočiai ir kaip iš jų gaminti maltinukus.

12.30 -14 val. Keliaujame į Panemunės šilą žaisti orientacinio edukacinio žaidimo.

14 – 14.30 val. Ilsimės, bendraujame, dalijamės įspūdžiais.

14.30 – 15 val. Kulinarinė pamoklė: ruošiame popietės desertą. Šį kartą siurprizas keliauja tėčiui.

15 – 16 val. Baigiame piešti fraktalą, studijuojame, ką jis reiškia.

16 – 16.30 val. Dinaminiai jogos pratimai ir žaidimai, skirti geriau pažinti savo kūną, lavinti pusiausvyrą. Laukiame tėvelių.

Balandžio 25 d.

8.15 – 8.30 val. Ryto mankšta (nesudėtingi jogos/ čigongo pratimai).

8.30 - 9 val. Ryto ratas (meditacija, išminties istorija, geros dienos palinkėjimo ritualas, dalinamės laimės pyragėliais).

9 – 9.30 val. Ryto energijos kašnelis.

10 – 11.45 val. Keliaujame į Panemunės šilą susitikti su tai čii meistru, kuris papasakos ir pademonstruos senovės kario kelią: arbatos gėrimo, fechtavimosi, hieroglifų rašymo ir grojimo bambukine fleita meną. Su tai čii meistru mokysimės mėgdžioti gyvūnus.

12 – 12.30 val. Pietūs. Blynai be glitimo ir cukraus su namine trinta uogiene, augaline grietinėle, pačių apibarstyti sveikomis liofilizuotomis uogomis.

12.30 -13.30 val. NEkokakolos diena. Kalbamės apie nenaudingą maistą, cukrų, gazuotus gėrimus. Atliekame su jais eksperimentus.

13.30 – 14.30 val. Ilsimės, bendraujame, žaidžiame edukacinius stalo žaidimus.

14.30 – 15 val. Kulinarinė pamoklė: ruošiame popietės desertą vaisių dubenėliuose.

15 – 16 val. Eksperimentai tęsiasi. Gaminame ekologiškus dažus iš įvairių maisto produktų ir piešiame. Staigmena mamai – servetėlės su burokėlių rožėmis.

16 – 16.30 val. Judrūs žaidimai, skatinantys loginį mąstymą, kūrybingumą. Laukiame tėvelių.

Balandžio 26 d.

8.15 – 8.30 val. Ryto mankšta (jogos/ čigongo pratimai).

8.30 - 9 val. Ryto ratas (meditacija, išminties istorija, geros dienos palinkėjimo ritualas, dalinamės laimės pyragėliais).

9 – 9.30 val. Ruošiame sveiką ryto užkanduką.

10 – 11 val. Garsų terapija. Pažintis su tibetietiškais dubenėliais. Kuriame terapinius muzikos instrumentus iš įprastų namų apyvokos daiktų ir maisto produktų.

11- 12 val. laisvas laikas, stalo žaidimai.

12 – 12.30 val. Pietūs. Bolivinių balandų troškinys su daržovėmis.

12.30 – 14 val. Keliaujame į Panemunės šilą. Mokomės pažinti tylos, pojūčių pasaulį, žaidžiame judrius žaidimus.

14.30 – 15 val. Kulinarinė pamoklė: ruošiame popietės desertą „Pradžiugink senelius“.

15 – 16 val. Edukacinė dirbtuvėlė „Panaudokime dar kartą“. Iš nereikalingų drabužių kuriame krepšius. Arba gaminame tepalą nuo vabzdžių iš eterinių aliejų. Tai ir staigmena mamai.

16 – 16.30 val. Mokomės atsipalaiduoti. Specialūs jogos pratimai. Žaidžiame, laukiame tėvelių.

Svarbu!

- Kad nevirtoti, nevalgyti iš plastikinių indų, vaikučiai tegul turi savo dubenėlius, šakutes ir puodelius gėrimui.
- Jei yra alergiškų kokiam produktui, prašytume informuoti.