

Aicinām uz cigun nodarbībām emocionālās un fiziskās labsajūtas uzlabošanai

Publicēts: 21.11.2023.

Nodarības fiziskās un emocionālās labsajūtas uzlabošanai



Aicinām Ādažu novada iedzīvotājus piedalīties nodarbībās emocionālās un fiziskās labsajūtas uzlabošanai. Nodarību 1.daļā notiks Cigun atveseļojošā vingrošana, 2.daļā lekcija ar dalībnieku iesaisti praktiskajā darbā.

Saulainais jeb medicīniskais ciguns ir Ķīnas medicīnas veselības veicināšanas sistēma (pareiza kustība, elpošana un domāšana) enerģijai, harmonijai un veselībai (fiziskai un garīgai). Cigun vairo enerģiju, mazina stresu, trauksmi, uzlabo imunitāti, stiprina mugurkaulu, uzlabo sirdsdarbību, elpošanas un gremošanas sistēmas, uzlabo miega kvalitāti u.c.

Lekciju galvenās tēmas - elpošana un tās ietekme uz mieru un labsajūtu, akupunktūras zonu masāža un citas tehnikas labsajūtai, mieram un miegam, stress un tā mazināšanas metodes, koučinga metodes sevis labākai iepazīšanai, komunikācijas māksla, attiecības un to uzlabošana, vērtības, apzinātība un tās pielietošana ikdienā. u.c.

Nodarības vadīs Viktorija Bērziņa - sertificēta Cigun instruktore, transformāciju *koučs*, radošo iedvesmas grāmatu sērijas "6 minūtes 365 dienas" līdzautore www.6minutes.lv, emocionālā intelekta un iedvesmas trenere. 10+ gadus liela pieredze apmācību organizēšanā un vadīšanā.

Pieteikšanās pa tālruni 29408131, sūtot īsiņu, norādot dalībnieka vārdu un uzvārdu. Pieteikšanās ir apstiprināta pēc nodarbību vadītājas apstiprinošas atbildes saņemšanas īsiņas veidā. Dalībnieku skaits nodarbībās ierobežots! Vēlama pieteikšanās uz visu nodarbību kursu. Priekšroka tiek dota dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies bezmaksas nodarbībās pie Viktorijas Bērziņas, kuras līdzfinansēja Ādažu novada pašvaldība.

Nodarbību norises vieta un laiks: Pirmsskolas izglītības iestādes "Strautiņš" mazā zāle, otrdienās plkst. 18:40-20:40. Pirmā nodarbība notiks 28.novembrī. Kopumā notiks 13 nodarbības.

Par nodarbību norisi, precīziem nodarbību datumiem un izmaiņām nodarbību norisē lūgums sazināties ar nodarbību vadītāju Viktoriju Bērziņu.

Dalība nodarbībās ir bezmaksas!

Nodarbību laikā tiks veikta fotofiksācija projekta publicitātes mērķu nodrošināšanai.

Aktivitātes īstenotas iniciatīvu projekta "Nodarbības fiziskās un emocionālās labsajūtas uzlabošanai" ietvaros, ar Ādažu novada pašvaldības līdzfinansējumu atbilstoši pašvaldības 24.05.2023. nolikumam Nr. 11 "Iniciatīvas projektu finansēšanas kārtība Ādažu novada pašvaldībā".

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/aicinam-uz-cigun-nodarbibam-emocionalas-un-fiziskas-labsajutas-uzlabosanai>