LEADER Satrpvalstu sadarbības projekts

**"****Dabas spēks un pirts tradīcijas sev, ģimenei, biznesam!"**

Seminārs “Kontrastu terapija”

Norises vieta: Dīķsalas, Stradu pagasts, Gulbenes novads, Gulbene

**Programma**

**14.02.2020**

10.30-11:00 Ierašānās, iepazīšanās, kafija.

11.00-13:00 Seminārs: Rūdīšanās ABC teorija

 Nervu sistēmas treniņš – Elpošanas praktiskā nodarbība

13:00-14:00 Pusdienas

14:00-18.00 Termoregulācijas procesi, karstums un aukstums

 Darbs pirtī kontrasti un reakcijas

18.00-19:00 Vakariņas

**15.02.2020**

8.00 -9.00 Brokastis

9.00 – 12.00 Rīta vingrošana – Elpošana

 Darbs ar elpu programma – Stresa vadība

12.00 – 13:00 Pusdienas

13:00-15:00 Nervu sistēmas kontrasti un miegs

 Darbs ar elpu praktiskā nodarbība

15:00- 15:30 Launags

15:30 – 16:00 Semināra noslēgums