

PRAKTISKS TREIŅŠ SPRIEDZES PĀRVARĒŠANAI

Īsti latviska pirts ar enerģētisko pēršanos, smaržīgām pirts slotām, atdzesēšanos dīķī un „lidojumu” aukstā baseinā, sarunām pie kamīna, zāļu tējām un nelielām uzkodām – lielisks veids komandas gara stiprināšanai, stresa, ikdienas steigas un noguruma mazināšanai!

Norises laiks ½ - 1 diena (atkarīgs no dalībnieku skaita)

Pirts rituāls

Ierašanās un sagatavošanās pirts rituālam

Pirts rituāla izpratne, nozīme - enerģētiskā un miesiskā attīrīšanās, latviešu tradīcijas, tikums, vērtības. Satikšanās ar dabas stihijām: zeme, ūdens, uguns, gaiss, akmens.

Iesildīšanās

Masāža ar attīrošo skrubi, kas pagatavota pēc speciālas receptes – attīrāmieš gan enerģētiski, gan miesiski.

Iepēršanās

Patiesi unikālā vietā – „Zaķīšu pirtiņā”, no koka baļķiem darinātā, izšūtā ar zālēm, īpašā, mūsu senčiem raksturīgā gaisotnē.

Atdzesēšanās

Dīķī un meditācija zem klajas debess vai pēršanās sniegā ziemas laikā.

Enerģētiskais pēriens

Ar dažādu zāļu slotām – katram individuāls process ar savu pirtnieku.

Atdzesēšanās vai „lidojums” aukstā baseinā (kopā ar pērēju).

Atpūta un atveldzēšanās zem klajas debess

Šūpoles ar zālēm

Noslēdzošā masāža

Pēc paša izvēles - ar šokolādi, putām, eļļu un karstiem akmeņiem, medu u.c.

Zāļu tējas un vakara sarunas pie kamīna...