

# "Dzīves mākslas" pamatkurss Skrundā no 28. līdz 31. martam



Pamatkursa laikā tiek apgūtas zināšanas un praktiska pieredze, kas palīdz ikdienā atbrīvoties no stresa un negatīvām emocijām, iegūt gan fizisku, gan emocionālu līdzsvaru, palielināt ikdienas darba efektivitāti. Kurss komplekss ietver spēcīgas elpošanas tehnikas, meditācijas un viegli apgūstamus jogas vingrinājumus, kā arī praktiskas zināšanas par cilvēka prātu un emocijām. Kurss centrā ir elpošanas tehnika Sudarshan Kriya, ar kuras palīdzību var attīrīt fizisko ķermeni, palielināt imunitāti, atbrīvoties no stresa un iegūt emocionālu stabilitāti un mieru. Kursu vadīs: skolotāja Līga Krustkalna Kurss sākas: 28. martā plkst. 18.30 Kurss laiki: 28. martā 18.30–21.00; 29. martā. 10.00–15.30; 30. martā 10.00–15.30; 31. martā 18.30–22.00 Kurss norises vieta: Skrunda, kultūras nams Kurss maksa: ieskaitot kontā EUR 50,-; studentiem, pensionāriem EUR 35,-; atkārtotājiem EUR 15,-. Maksājuma uzdevumā lūdzu norādīt kursa vietu un laiku. Pārskaitījums: "ART OF LIVING LATVIA", SIA, NMR 40103234153, jurid. adrese: Dīķa 20-4, Rīga "Swedbank" AS, HABALV22, LV33HABA0551024631797 Papildu informācija un pieteikšanās: Daina, tālr. 29407389 Teksts: Daina Ābele, Skrundas novada pašvaldības iestādes "Alternatīvās aprūpes dienas centrs" vadītāja