

Sieviešu Festivāls

MĀMIŅU
KLUBS

Programma



Jurmala Hall

Lekcijas un uzstāšanās Festivāla Lielajā zālē,
stendu prezentācijas un aktivitātes sievietes labsajūtai!

11:55	Atklāšana kopā ar balss improvizācijas mākslinieci Danu Indāni-Surkieni "Māsu sasaukšanās"
12:05	Arvis Zēmanis , festivāla iekustinātājs - "5. elements - kur ir Sieviete?"
12:20	Diāna Zande , psiholoģe, <i>Dr.psych.</i> , KBT terapeite - "Dzīve notiek šodien!"
12:45	Karlīna Elksne , ginekoloģe - "Kur meklēt savu Laimes hormonu?"
13:10	Redžina Laura , sievietes auguma un seksualitātes pētniece - "Sieviete-Dzirkstele! Kas ir Tavs 5. elements?"
13:25	Raimonds Karls , ārsts-dermatologs - "Skaistums nav bez ādas veselības!"
13:45	Maija Atvara , "Via Vitalité" vadītāja - "Lai notievētu, ir jāēd un jāguļ!"
14:10	Sanita Šidlovskā , vecmāte - "Möllers piedāvā - Omega 3 taukskābju nozīme sievietes veselībā"
14:20	Dita Grauda , <i>make-up</i> māksliniece, TV raidījumu vadītāja un Andrejs Šemeļevs , modes eksperts - "Kas modē šajā pavasarī? Vēsmas no Parīzes!"
14:45	Prof. Dace Medne , psiholoģe, Liepājas Universitātes rektore - "Kam gatavoties jaunībā? Elements - Terra Nova"
15:10	Baltijas Datoru Akadēmijas eksperti , Kristaps Eņiņš , Normunds Upenieks - "Kāpēc sievietei vajadzīgs mākslīgais intelekts?"
15:30	Inguna Vecvagare , ārste-homeopāte - "Par ko runā psihosomatika?"
15:50	Aina Poiša , psihoterapeite - "Attiecību gadalaiki"
16:15	Vita Stīge-Škuškovnika , dažādības eksperte bezbērnotības jautājumos, <i>PhD</i> pretendente - "Vai dzīvei bez bērniem ir jēga?"
16:40	Gatis Smidrovskis , Biedrības "Tēvi" un vīru grupu vadītājs - "Kāpēc neizslēgt VĪRIETI?"
17:00	Līga Rīdere , solo mamma 4-iem, atbalsta persona, trenere, autore - "Šī ir diena, kad izvēlos SEVI!"
17:20	Evija Čeprova , Baltijas socionikas centra vadītāja, cilvēku tipu eksperte - "Kāpēc no šī partnera ir jāšķiras?"
17:45	Daina Zēna , izaicinājumu medniece - "Vai Tinderim ir alternatīva?"
18:00	Dimantra , attiecību un apzinātības trenere, "Dzīves Mākslas Akadēmija" - "Uz zvaigznēm tiecoties!"
18:20	Andis Geste , astrologs, psihoterapeits - "Astro randiņš ar sevi!"
18:45	Festivāla noslēgums - Lielā balvu izloze!

Atbalsta

freedom®
soft - lampons

LYL love your life®

MÖLLERS

Dabas
Dimanti



DZĪVES MĀKSLAS
—AKADĒMIJA—

Q
DR. ANKAS ŠEVIČAS
ĀDAS KLİNĪKA

MOOD
&
MOOD

ACORUS
BALANCE

Panacea®
PREMIUM

borealis
Massage chairs & more

GP NORD

KANDAVAS
VĪNA NAMS

health&beauty
Dr.OHIRA®

BDA

ievii

AURA 3D

FITODROGA
DERMOCOSMETIC

akvilē

B|BRAUN

GMT
BEAUTY

Zāle KEMERI

POP-UP meistarklases, konsultācijas, interešu stacijas

Zāle BULDURI

- 12:30 – ILZE DĀTAVA, mākslas terapijas meistarklase "Māksla&Aroma terapija - Pavasara uzpildīšanās"
- 13:30 – IVETA LIBERTE, praktiska skaistuma meistarklase "Sejas kopšana un pašmasāža - Dziedējošais pieskāriens"
- 13:45 – DITA GRAUDA, *make-up* māksliniece ar izzinošu darbnīcu "Modernā grima un izskata noslēpumi"
- 14:45 – RITA LASMANE, seksualitātes eksperte, meistarklase "Kā restartēt attiecības!"
- 15:00 – KAROLĪNA BAUMANE, stila meistarklase "Sievšķības kodi apgērbā"

Zāle MELLUŽI

- 12:30 – ROTA MĀRĪTE STRAZDA, ar autentiskas kustības un komunikācijas nodarbību "Dejojošā cilts. Draudzību inkubators"
- 13:30 – DANA INDĀNE-SURKIENE, balss improvizācijas māksliniece, meistarklase "Sievietes balss spēks"
- 13:40 – REDŽINA LAURA, meistarklase "Sievietes autentiskums un seksualitāte"
- 14:40 – ANDA ZĪSBERGA, deju skola "Colorpoint", dejas pedagoge, darbnīca - "Kādus signālus es citiem sūtu caur savu ķermeni?"
- 15:00 – DIĀNA TROPA, intuitīva meditatīva nodarbība "Iepazīsti savu iekšējo daļu - bērnu, kas palīdz priecāties!"
- 16:00 –
- 16:15 –
- 17:15 –
- 17:20 –
- 18:20 –

Zāle DUBULTI

- 12:30 – DITA LASE, *vegus.lv* garšvielu eksperte ar izzinošu lekciju "Garšvielas - tavs 5. elements tavai veselībai!"
- 13:30 –
- 13:45 – EVIJA ČEPROVA, socienikas eksperte ar izzinošu darbnīcu "Sakārto savas attiecības caur socieniku!"
- 14:45 –
- 15:00 – DR. LUDMILA STAVRO-FREIBERGA, (*Panacea Premium* klīnika), "Pareizas ādas kopšanas algoritmi skaistumam un veselībai mājās un kosmētikas kabinetā"
- 16:20 –
- 16:30 – LAURA ŠULMEISTERE, foto māksliniece ar izzinošu darbnīcu "Kā brīvi justies un labi izskatīties fotogrāfijās?"
- 17:30 –

- 13:00 – Kouči OLGA BALAŠOVA, ANNA JŪDRE, praktiska koučinga darbnīca "Kā sajust mīlestību pret sevi? Instrumenti."
- 14:00 –
- 14:15 – DARJA KRASIŅA, meistarklase "Cilvēkdizains (*Human Design*) - Tev, tavai ģimenei, bērniem"
- 15:45 –
- 16:00 – INESE PRISJOLKOVA, meistarklase "Jauno laiku domāšana - kā īstenot visus savus mērķus!"
- 17:15 –
- 17:20 – DAINA EINBERGA, koučinga treneris "Apgrīzītās lomas attiecībās: Tu esi Sieviete vai Vīrietis?"
- 18:20 –

Zāles ASARI 1 / ASARI 2

- 13:00 – DACE APSĪTE-PĪČA, individuālas koučinga 15 min sesijas "Tavu mērķu sasniegšana radošā un pozitīvā veidā ar metaforiski-asociatīvajām kārtīm"
- 15:00 –
- 13:00 – DAINA EINBERGA, starptautisks kouč-terapeite - individuālas mini sesijas - "Atbilde uz Tavu iekšējo jautājumu"
- 15:00 –
- 13:00 – SILVIJA VĒBERE, individuālās konsultācijas Taro maģijā
- 15:00 –
- 15:00 – EVIJA ČEPROVA, individuālās konsultācijas "Nosaki savu cilvēktipu ar socienikas palīdzību"
- 15:40 –
- 15:50 – MĀKSLĪGĀ INTELEKTA darbnīca "Sievietēm saistoši par AI" kopā ar Baltijas Datoru Akadēmijas ekspertiem
- 16:50 –

Individuāla aromaterapijas konsultācija par ziedojumu

LOBIJS

- AROMADIAGNOSTIKAS stacija "Tavi laimes hormoni" - ILZE DĀTAVA
- 14:00 - 16:00 SEVIS MĪLESTĪBAS stacija - personības izpētei, atbalstam un atbildēm. Kouči ANNA JŪDRE, OLGA BALAŠOVA
- 12:00 - 18:00 LAIMES SKOLA kopā ar INESI PRISJOLKOVU un komandu
- 14:00 - 16:00 APZINĀTAS ATTIECĪBAS - *meet-up* ar DIĀNU TROPU. Uzlabo attiecības ar sevi un tuviniekiem!

Par orientēšanos pasākumā atbildēs **INFO centrā** pie zāles JURMALA HALL ieejas

Atbalsta

