



**Biedrība "Cilvēkiem un dabai" sadarbībā ar MPKC "Mūsu Mežs" organizē:**

**Informatīvo semināru "Kā saglabāt prieku un vieglumu, saimniekojot un esot stiprai sievietei laukos"**

**2026. gada 12. aprīlī**

**Dēseles dzirnavas, Embūtes pagasts, Dienvidkurzemes novads**

**Pasākuma programma:**

9:00-9:30 ierašanās un tīklošanās, kafija.

9:30-10:00 pasākuma atklāšana un informācija par dienas plānu un aktivitātēm

10:00-11:00 1. daļa. Lekcija "**Sievietes spēka alkīmija: kur sākas ceļš uz vieglumu?**" lektore **Baiba Auziņa** (Mentore. Autore. Elpošanas un Somatikas praktiķe. Dzīves kvalitātes uzlabošanai piedāvā dažādus grupas projektus. Autorkurss: "Somatiskās transformācijas ceļš. Ķermenis kā ceļvedis". Baiba ir piepildījusi savu sapni aiz sevis atstājot garīgo mantojumu radot iedvesmojošas izaugsmes kārtis pārmaiņām IZAUGT 30 DIENĀS, kas aicina pievērsties sev, izvērtēt patiesās dzīves prioritātes un apzināties pašvērtību.)

11:00-11:15 Pauze

11:15- 12:15 2. daļa. Lekcija "**Sievietes spēka alkīmija: kur sākas ceļš uz vieglumu?**" lektore **Baiba Auziņa**

12:15-13:00 Vieglas pusdienas

13:00-14:00 1. daļa lekcija "**Somatika & neurozinātne veiksmi**" lektore **Simona Andersone** (Sertificēta fitnesa trenere, Neurofitnesa un somatikas speciāliste, Somatic Alignment sertificēta pasniedzēja, Metodes "Somatic sensual healing" autore mentālo & fizisko saspringumu atbrīvošanai, Autore vairākiem somatikas kursiem)

14:00-14:15 Pauze

14:50- 15:50 2. daļa lekcija/prakse "**elpa, kustība**" lektore **Simona Andersone**

15:50-16:00 Pauze

16:00- 17:00 1. daļa lekcija "**Seksualitāte, libido, sievišķība, sievietes spēks**" lektore **Sanita Aišpure** (Klīniskā psiholoģe, sistēmiskā terapeite, vadības koučs un personības pārmaiņu trenere, un transformācijas spēļu vadītāja, ilgu gadus bijusi aviācijas psiholoģe. Pēc būtības – dzīves māksliniece! Strādā ar individuāliem klientiem un komandām.)

17:00-17:10 Pauze

17:10- 18:10 2. daļa lekcija "**Seksualitāte, libido, sievišķība, sievietes spēks**" lektore **Sanita Aišpure**

**18:10-19:10 Koncerts "" Kaspars Zemītis**

**!!! Papildus informācija un pieteikšanās [www.musumezs.lv](http://www.musumezs.lv), kā arī zvanot +37129432712 Aneta, vai e-pastā: [anetarulle@gmail.com](mailto:anetarulle@gmail.com)**

**!!! Pasākums paredzēts:** lauku uzņēmējiem, mežsaimniekiem un lauku teritorijā deklarētiem pilsoņiem, kas nākotnē vēlas attīstīt savu uzņēmējdarbību. \*

(\*fiziskas personas, kuru dzīvesvieta ir deklarēta lauku teritorijā vai kuru nekustamā īpašuma (lauksaimniecības vai meža zemes) adrese ir lauku teritorijā; juridiskas personas, kuru juridiskā adrese ir lauku teritorijā. Lauku teritorija ir Latvijas teritorija, izņemot valstspilsētas un pilsētas, kurās ir vairāk nekā 5000 iedzīvotāju.)

Biedrības "Cilvēkiem un dabai" sadarbībā ar MPKS "Mūsu mežs" realizēts projekts  
"Informatīvo pasākumu organizēšana" (LAD Projekta nr. 25-00-COLA0132-000007)

