

## Etnogamtinė stovykla „Žolinės“ ir festivalis „Vidur ežerų“

### **Ketvirtadienis. Rugpjūčio 15 d.**

- 17.00 Šventinės Ugnies įkūrimas. Sutartinės
- 19.00 Vakarienė
- 20.00 Dainos, šokiai ir gyva muzika prie laužo

### **Penktadienis. Rugpjūčio 16 d.**

- 8.00 Rytinė mankšta, maudynės upelyje
- 9.00 Pusryčiai
- 10.00 Sąmoningo kvėpavimo ir šalčio priėmimo paskaita ir praktika su Arūnu Degučiu
- 13.00 Pietūs
- 14.00 Molio meistras Matas Gučas kvies vaikus lipdyti meno kūrinį
- 16.00 Pirtis
- 19.00 Vakarienė

### **Šeštadienis. Rugpjūčio 17 d.**

- 8.00 Rytinė mankšta, maudynės upelyje
- 9.00 Pusryčiai
- 10.00 Registracija į festivalio „Vidur ežerų“ veiklas
- 11.00 **Festivalio „Vidur ežerų“ pradžia**  
*Tęstinės visos dienos veiklos visai šeimai:*
  - Paukščių pažinimo ir judrumo žaidimai (vaikams)
  - Gamtos laboratorija (gamtos objektai iš labai arti)*Veiklos, vykiančios tam tikru grafiku (registracija festivalio dieną)*
  - Pelėdų paslaptys
  - Paukščių pažinimo išvykos/paskaitos su ornitologu
  - Žygis po apylinkes
  - Miško maudynės (miško patyrimas per klausą)
- 13.00-14.00 Pietūs
- 18.00 Festivalio pabaiga
- 19.00 Vakarienė

### **Sekmadienis. Rugpjūčio 18 d.**

- 8.00 Sąmoningas kvėpavimas ir rytietiška mankšta su jogos instruktoriumi Liudviku Cibu
- 10.00 Pusryčiai
- 11.00 Būsenų pasirinkimo teorija ir praktika su Žymantu Dečkumi
- 13.00 Šventinės stovyklos pabaiga