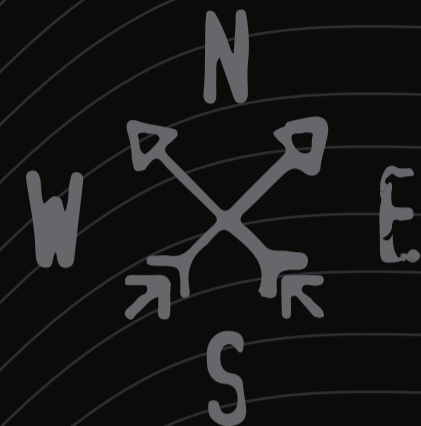


GENČIŲ FESTAS 2021 PROGRAMA



PALAPINĖ



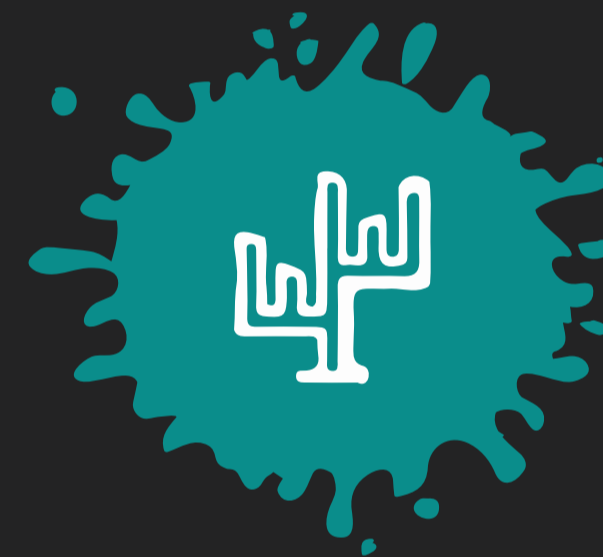
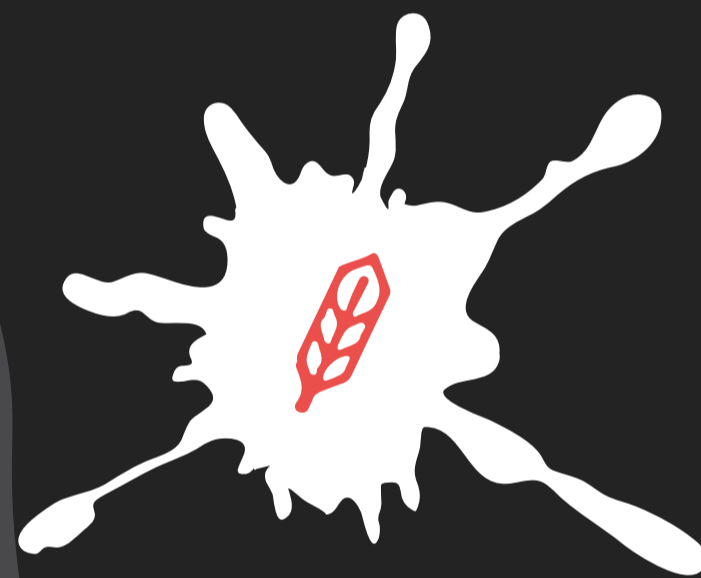
MUZIKOS SCENA



PAPLUDIMYS



SPORTAS



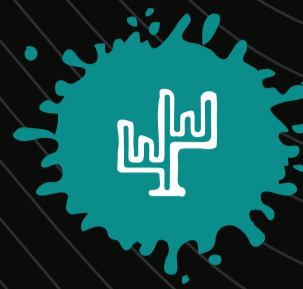
PUŠYNAS



NAMUKAS



PROGRAMA



07/09

PAPLŪDIMYS

MUZIKOS SCENA

SPORTAS

PUŠYNAS

PALAPINĖ

NAMUKAS

16:00		Muzika				
18:30	Vakarienė					
20:00	Stovyklos Rituolas					
20:30	Atidarymo žodis					
21:00	Susipažinimo sesija					
22:00	Laužai		Rąsto stumdymas 1	Piliakalnio ritualas-Valdas	Mafija (žaidimas) 2	
22:30		Kanklės	Sporto salė			
23:30		Šokiai				

07/10

PAPLŪDIMYS

MUZIKOS SCENA

SPORTAS

PUŠYNAS

PALAPINĖ

NAMUKAS

7:00	Ištvermės pratimai 3					
9:00	Pusryčiai					
10:30	Dienos įvadas					
11:30	Stovėjimas ant vinių 4	Muzika	Sportas su svoriais 5 8	Nice Guy Syndrome 6	Kaip veikia jausmai	Tarp-asmeninė meditacija 7
14:00	Pietūs					
15:00	Įsitikinimai 13	Dainavimo Workshopas	Virvės traukimas 9	Vyrų-moterų santykiai 11	Įkūnytas sąmoningumas 10	Žiūrėti į saulę 12
17:00				Vyro kūrybiškumo pagrindas 15	Geštalto sesija 14	Tikrumo erdvė 16
18:30	Vakarienė					
20:00				Kovos žaidimai 18	Fotografija telefonu 19	Santykis į save kung fu praktikomis 17
21:30	Būgnai ir žarijos					
22:30		Mosh pit, Šokiai				

07/11

PAPLŪDIMYS

MUZIKOS SCENA

SPORTAS

PUŠYNAS

PALAPINĖ

NAMUKAS

7:00	Viso kūno treniruotė 20					
9:00	Pusryčiai					
10:30	Pažeidžiamumo pratybos 24	Muzika	Petankė	Vyras ieško prasmės 21	Karštoji kėdė 22	Dailės terapija 23
11:30	Uždarymas					
14:00	Bendri Pietūs					

Reikalinga registracija

PROGRAMA

- 1 Rąsto stumdymas - Tauras Dauskartas**
Smagus vyriškas žaidimas, norintiems atpalaiduoti protą ir išsikrauti fiziškai. Žaidimo tikslas išstumti priešininką iš aikštelės.
- 2 Mafija - Laimutis Jankauskas**
Palengvinti dalyvių susipažinimą bus rengiamas Mafija žaidimas, kurio taktikose atsiskleidžia emocijų ir streso valdyme, atminties lavinimo, strateginio mąstymo stiprinime, didinamas pastabumas bei neverbalinės kalbos suvokimo gerinimas, tai tik dalis savybių, kurias galėsite panaudoti.
- 3 Ištvermės pratimai. Galios žaidimai. Gilus ryšys. - Gluosnis Abramavičius**
Ištvermės pratimuose dalyviai išbandys savo fizinį kūną sukeldami sau maksimalų diskomfortą ir leisdami sau atsipalaiduoti būdami jame. Galios žaidimuose naudojami jėgos pratimai. Dalyviai mokysis fiziškai susigrumti su kitais vyrais perlipant psichologines baimes ir bandant nepasiduoti. Gilaus ryšio kūrimas prasidės su išklausymu ir atsivėrimu. Dalyviai mokysis atverti giliausias baimes, gėdas ir taip išsilaisvinti iš sukurtų socialinių standartų ir suvaržymų.
- 4 Stovėjimas ant vinių - Vytas Kim**
Ši praktika sustiprins mūsų organizmo veiklą per refleksologinių taškų stimuliaciją pėdose, nuramins protą ir leis padidinti ištvermę bei valią.
- 5 Sportas su svoriais - Tauras Dauskartas**
Su profesionaliu sporto meistru mokysimės kaip taisyklingai atlikti pratimus su štangomis.
- 6 Nice Guy Syndrome - Konradas Lekešius**
Analizuosime vyriškumą per santykį su savimi ir aplinka. Bandysime atrasti asmeninį kelią į autentišką gyvenimą. Užsiėmimas bus paremtas Robert Glover knyga No more Mr. Nice guy.
- 7 Tarpasmeninė meditacija - Antanas Grižas**
Tarpasmeninė meditacija padedanti sulėtinti gyvenimo tempą, pastebėti ir geriau suprasti savo reakcijas kylančias santykiuose su kitais žmonėmis. Taikydami įsisąmoninimo (Mindfulness) principus viduje patirsime sąmoningumo dialogą.
- 8 Slacklaines - Justinas Griciūnas**
Mokysimės kūno balanso pagrindų vaikščiodami ant ore pakabinto lyno.
- 9 Virvės traukimas - Tauras Dauskartas**
Komandinė rungtis, kuri dar labiau pagerins vyrų tarpusavio ryšį, sukels džiugių emocijų ir leis atsipalaiduoti.
- 10 Įkūnytas sąmoningumas - Gediminas Kordušas**
Susipažinsime su bendrais kūno sąmoningumo ir kūno terapijos principais. Užsiėmimo pagrindas bus pačių dalyvių patirtinis dalyvavimas.
- 11 Vyrų ir moterų santykiai - Gediminas Motiejūnas**
Bandysime atsakyti į praktinius klausimus, kurie kyla bendraujant su merginomis ar žmonomis.
- 12 Žiūrėti į saulę, žiūrėti į mirtį - Rimgaudas Baležentis**
Per budistinės praktikos prizmę bandysime analizuoti mirties temą.
- 13 Įsitikinimai - Gluosnis Abramavičius**
Analizuosime kaip pakeisti savo įpročius, kurie cikliška apsunkina mūsų gyvenimą. Aiškinsimės mąstymo klaidas, emocijų ir veikimo įpročius.
- 14 Geštalto sesija - Ignas Genys**
Geštalto psichologijos principu paremtas ratas. Nagrinėsime savo asmenines temas grupėje, gausime grįžtamąjį atsaką iš kitų dalyvių. Išbandysime psichoterapinį priėjimą prie dialogo, kuris atveria vyrišką vidinį pasaulį.
- 15 Vyro kūrybiškumo pagrindas - Šarūnas Kaniava**
Užsiėmime kalbėsime apie vyro energetinę struktūrą. Kaip pakelti energiją ir kokios praktikos tai padeda pasiekti. Taip pat, kas lemia vyro kūrybiškumą ir kaip jį išlaisvinti.
- 16 Tikrumo erdvė - Minvydas Blinkevičius**
Daugelis patiria netikrumo, abejonių ir nemilės savo gyvenime. Todėl bus gvildinamos vidinio pasaulio transformacijos temos.
- 17 Santykis į save per Kung fu praktikas - Andrius Ruseckas**
Kontaktinis užsiėmimas poromis, kuriame naudodami Kung fu pratimus pajusime ego. Kaip aš noriu atlikti pratimą, ar yra noras nusileisti, laimėti, būti agresyviai ar atvirkščiai - nuolaidžiauti.
- 18 Kovos žaidimai - Vytas Kim**
Tai kovos nuotykių, kuriame panaudosime savo jėgą ir ištvermę bei patirsime, patikrinsime galimybių ribą ir bandysime praplėsti ją truputį toliau. Garantuojame gerą nuotaiką ir jaudulį.
- 19 Fotografija telefonu - Edgaras Gražulis**
Praktinės žinios kaip padaryti puikias fotografijas telefonu. Kas nuotrauką daro išskirtinę, kaip pasirinkti rakursą, kokios jūsų telefono galimybės, bei kaip nesunkiai jo pagalba retušuoti nuotraukas.
- 20 Viso kūno treniruotė - Gluosnis Abramavičius**
Sėkmadienį pradėsime sportuodami su savo kūno svoriu. Dalis laiko bus skirta pokalbiui apie sveikatą, judėjimą ir valgymą. Aptarsime kaip subalansuoti kūno raumenų tonusą, laikyseną ir kaip pradėti sportuoti ir nuosekliai tęsti.
- 21 Vyras ieško prasmės - Ignas Genys**
Egzistencinių klausimų kėlimas per meditaciją.
- 22 Karštoji kėdė - Antanas Grižas**
Atvira sesija su psichologu Antanu Grižu. Savanoris dalyvis sėdės ant karštos kėdės pajus praturtinančią ir gal kiek nepatogią patirtį sulaukdamas tikslingų klausimų ir atgalinio ryšio. Šio užsiėmimo tikslas yra padėti suvokti savo atsakomybę ir galią ten, kur anksčiau jutomės pasimetę.
- 23 Dailės terapija - Rimgaudas Baležentis**
Per meno terapijos metaforas pažvelgsime į savo vidų. Dalyviams nereikia mokėti piešti norint dalyvauti šioje praktikoje, svarbu noras įsitraukti ir pažinti save kitaip. Dažnai vyrams sunku suvokti savo emocijas, o meno terapija padeda įsigilinti į jas iš kitos patirties.
- 24 Kaip veikia jausmai ir kaip sprendžiami emociniai sunkumai? - Kšištof Zmitrovič**
Per praktinius pavyzdžius ir nedideles demonstracijas pamatysime mūsų giluminio jausmų pasaulio veikimą, kaip formuojasi emociniai elgesio šablonai ir psichologiniai sunkumai. Mokysimės kaip iš jų išsilaisvinti, bus atvira diskusija ir atsakymai į kylančius klausimus.