

	Paplūdimys / Pagrindinis laužas	Muzikos scena	Sportas	Pušynas	Palapinė	Namukas
<b>Penktadienis</b>						
16:00		Muzika				
17:00						
18:00						
19:00	Vakarienė					
20:00	<b>Stovyklos Rituolas</b>					
21:00	<b>Atidarymo žodis</b>					
22:00	<b>Susipažinimo sesija</b>					
22:00	Laužai	Kanklės	Rąsto stumdymas	<b>Piliakalnio ritualas</b>	Mafija (žaidimas)	
23:00		Šokiai				
0:00						
1:00						
<b>Šeštadienis</b>						
	Ištvėmės pratimai					
8:00						
9:00	Pusryčiai					
10:00	<b>Dienos įvadas</b>					
11:00						
12:00	Stovėjimas ant vinių (reikalinga registracija)		Sportas su svoriais (reikalinga registracija) Slackline	Nice Guy Syndrome (reikalinga registracija)	Kaip veikia jausmai	Tarp-asmeninė meditacija (reikalinga registracija)
13:00						
14:00	Pietūs					
15:00	Įstikininimai	Dainavimo Workshopas	Virvės traukimas (reikalinga registracija)	Vyrų-moterų santykiai (reikalinga registracija)	Įkūnytas sąmoningumas (reikalinga registracija)	Žiūrėti į saulę
16:00						
17:00				Vyro kūrybiškumo pagrindas (reikalinga registracija)	Gėštalo sesija (reikalinga registracija)	Tikrumo erdvė (reikalinga registracija)
18:00						
19:00	Vakarienė					
20:00	Diskusija apie depresiją			Kovos žaidimai	Foto telefonu (reikalinga registracija)	Santykis į save kung fu praktikomis (reikalinga registracija)
21:00	Būgnai ir žarijos					
22:00	Naktinis žygis					
23:00		Mosh pit Šokiai				
0:00						
1:00						
<b>Sekmadienis</b>						
	Viso kūno treniruotė					
8:00						
9:00	Pusryčiai					
10:00						
11:00	Pažeidžiamumo pratybos / Kouchingo grupė		Petankė (sportas)	Vyras ieško prasmės	Karštoji kėdė (reikalinga registracija)	Dailės terapija / jausmai (reikalinga registracija)
12:00						
13:00	<b>Bendras uždarymas.</b>					
14:00	Bendri Pietūs					
15:00						
16:00						
17:00						

Svarbu! Kai kurie užsiėmimai turės limituotą dalyvių skaičių, todėl jiems bus reikalingos išankstinės registracijos. Registruotis bus galima šeštadienį bilietų patikros punkte po bendrų pusryčių.

Penktadienis	22:30-00:00	Kelmo stumdymas (žaidimas)	Smagus vyriškas žaidimas, norintiems atpalaiduoti protą ir išsikrauti fiziškai. Žaidimo tikslas išstumti priešininką iš aikštelės.  Užsiėmimą veda: Tauras Dauskartas
		Mafija (žaidimas)	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.  Užsiėmimą veda: Laimutis Jankauskas
Šeštadienis	7:00-9:00	Ištvermės pratimai. Galios žaidimai. Gilus ryšys.	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.  Užsiėmimą veda: Gluosnis Abramavičius
		11:30-13:00	Stovėjimas ant vinių (reikalinga registracija)
		<i>Sportas su svoriais (reikalinga registracija)</i>	Su profesionaliu sporto meistru mokysimės kaip taisyklingai atlikti pratimus su štangomis.  Užsiėmimą veda: Tauras Dauskartas

	Nice Guy Syndrome (reikalinga registracija)	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.  Užsiėmimą veda: Konradas Lekešius
	Kaip veikia jausmai	Per praktinius pavyzdžius ir nedideles demonstracijas parodysime kaip veikia mūsų gilumimis jausmų pasaulis, kaip formuojasi emociniai elgesio šablonai ir sunkumai ir kaip nuo jų išsilaisviname praktikoje. Taip pat atsakysime į dalyviams kylančius klausimus šioje temoje.  Užsiėmimą veda: Kšištof Zmitrovič
	Tarpasmeninė meditacija (reikalinga registracija)	Tarpasmeninė meditacija padedanti sulėtinti gyvenimo tempą, pastebėti ir geriau suprasti savo reakcijas kylančias santykyje su kitais žmonėmis. Taikydami įsisąmoninimo (Mindfulness) principus viduje patirsime sąmoningumo dialogą.  Užsiėmimą veda: Antanas Grižas
11:30-12:30	Slacklainas (reikalinga registracija)	Mokysimės kūno balanso pagrindų vaikščiodami ant ore pakabinto lyno.  Užsiėmimą veda: Justinas Griciūnas
15:00-16:00	Virvės traukimas (reikalinga registracija)	Komandinė rungtis, kuri dar labiau pagerins vyrų tarpusavio ryšį, sukels džiugią emocijų ir leis atsipalaiduoti.  Užsiėmimą veda: Tauras Dauskartas
	Įkūnytas sąmoningumas (reikalinga registracija)	Susipažinsime su bendrais kūno sąmoningumo ir kūno terapijos principais. Užsiėmimo pagrindas bus pačių dalyvių patirtinis dalyvavimas.  Užsiėmimą veda: Gediminas Kordušas
15:00-16:30	Vyrų ir moterų santykiai (reikalinga registracija)	Bandysime atsakyti į praktinius klausimus, kurie kyla bendraujant su merginomis ar žmonomis.  Užsiėmimą veda: Gediminas Motiejūnas
15:00-17:00	Žiūrėti į saulę, žiūrėti į mirtį	Per budistinės praktikos prizmę bandysime analizuoti mirties temą.  Užsiėmimą veda: Rimgaudas Baležentis

15:00-16:30	Vyrų dainavimas	Susipažinsime su Vyrų dainavimo tradicija Lietuvoje bei su dainavimo improvizacija ir kūryba. Turėsime meditacinio dainavimo praktiką.  Užsiėmimą veda: Valdas Rutkūnas
15:00-18:00	Įsitikinimai	Analizuosime kaip pakeisti savo įpročius, kurie cikliška apunkina mūsų gyvenimą. Aiškinsimės mąstymo klaidas, emocijų ir veikimo įpročius.  Užsiėmimą veda: Gluosnis Abramavičius
17:00-19:00	Geštalto sesija (reikalinga registracija)	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.  Užsiėmimą veda: Ignas Genys
	Vyro kūrybiškumo pagrindas (reikalinga registracija)	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.  Užsiėmimą veda: Šarūnas Kaniava
17:00- 18:30	Tikrumo erdvė (reikalinga registracija)	Daugelis patiria netikrumo, abejonių ir nemeilės savo gyvenime. Todėl bus gvildenamos vidinio pasaulio transformacijos temos.  Užsiėmimą veda: Minvydas Blinkėvičius
20:00-21:00	Diskusija apie depresiją	Praktinė diskusija apie depresiją su psichologu, "Depresijos gydymo centro" įkūrėju Antanu Mockumi.
20:00-21:00	Santykis į save per Kung fu praktikas (reikalinga registracija)	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.  Užsiėmimą veda: Andrius Ruseckas

	20:00-22:30	Kovos žaidimai	Tai kovos nuotykis, kuriame panaudosime savo jėgą ir ištvermę bei patirsime, patikrinsime galimybių ribą ir bandysime praplėsti ją truputį toliau. Garantuojame gerą nuotaiką ir jaudulį.  Užsiėmimą veda: Vytas Kim
		Fotografija telefonu (reikalinga registracija)	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.  Užsiėmimą veda: Edgaras Gražulis
	22:00-02:00	Naktinis žygis	Naktinė 4 valandu kelionė į gamtą ir į savo vidų.  Užsiėmimą veda: Linas Bielinis
Sekmadienis	07:00-09:00	Full Body Workout	Sekmadienį 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.  Užsiėmimą veda: Gluosnis Abramavičius
	10:30-12:30	Vyras ieško prasmės. (reikalinga registracija)	Kelionė iš nebūties į nebūtį, per visas svarbiausias gyvenimo fazes: įėjimas į gyvenimą, vaikas, jaunuolis, suaugęs, senolis ir išėjimas iš gyvenimo. Tikslas - įtvirtinti egzistencinį centrą savo viduje, į kurį gyvenime būtų galima bet kada atsiremti.  Užsiėmimą veda: Ignas Genys
		Perankė	Žaidimas metaliniais rutuliais, visi lygūs - nepriklausomai nuo amžiaus, fizinės formos, ūgio, svorio. Žaidimas išrastas Prancūzijoje, kareivio neįgaliojo vežimėlyje - tad lygiavertį šiai žaisti gali ir negalią turintys.  Užsiėmimą veda: Mindaugas Šidla
		Koučingo grupė	Terapinė grupė, kurioje koučingo-terapijos būdais dalyviams spręsimė jų rūpesčius.  Užsiėmimą veda: Andrius Ruseckas

	Karštoji kėdė (reikalinga registracija)	Atvira sesija su psichologu Antanu Grižu. Savanoris dalyvis sės 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.  Užsiėmimą veda: Antanas Grižas
10:30-13:00	Dailės terapija (reikalinga registracija)	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 emocijus, o meno terapija padeda įsigilinti į jas iš kitos patirties.  Užsiėmimą veda: Rimgaudas Baležentis
10:30-12:30	Pažeidžiamumo pratybos	"Ar tau būna taip, kad kažkas tavęs klausia, kaip jautiesi, ar esi laimingas, galbūt pats savęs to klausi, bet viduj — neturi aiškaus atsakymo. Lyg ir turėtum jaustis laimingas, nes... na, nėra jokių objektyvių priežasčių jaustis nelaimingam. Iš kitos pusės, nesijauti ir iki galo laimingas, galbūt net nesijauti tikrai gyvenantis. Tarsi, neleistum sau pilnai patirti džiaugsmą, visiškai atsiduoti meilės jausmui, lyg kažkokia nematoma jėga laikytų tave už trumpo pavadėlio ir neleistų pilnai pasinerti į tai, kas vyksta tavo gyvenime. Jei šis jausmas tau pažįstamas — tu ne vienas.  Užsiėmimą veda: Laimutis Jankauskas