

SCENOS:	Paplūdimys/Laužas	Muzikos scena	Sportas	Pušynas	Palapinė	Namukas	Pavėsinė	Laužavietė	Papildomi užsiėmimai		
Penktadienis											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00	Atidarymas ir slenkstis (Pušynas)										
20:00											
21:00											
22:00				Etno sporto žaidimai (V) (R)	Žaidimas "Mafija"	Gyvenimas kaip knyga	TRE (R)	Ką reiškia būti Genčių fasilitatoriumi			
23:00	Koncertas: "Ne1 Ne1"										
0:00											
1:00											
Šeštadienis	Glusnio mankšta (Paplūdimys)										
8:00											
9:00											
10:00	Pusryčiai										
10:00	Dienos įvadas (Paplūdimys)										
11:00	Humoro menas poroje (R)		Kickbokso treniruotė (V)	Savęs pažinimas per kovos judesius	Jausmų guru	Kaip prisijaukinti discipliną?	Tailandietiškas masažas (R)	Įvadas į kūno sąmoningumą (R)	Vandenlentės (sportinis užsiėmimas vandenyje) nuo 11h		
12:00											Rasto stūmimas nuo 11h
13:00											
14:00	Hatha Jogos su dainuojančiu Tibeto dūbenėlių meditacija		Integralus vyrų ratas	Nustok būti mielu vyruku	Psichoterapijos pagal Albert Ellis (REBT) pagrindai	Ilgaamžiškumo paslaptys. Ko galime pasimokyti iš Blue Zones gyventojų?	Vyras ieško prasmės - refleksija apie tai, kas Tau svarbu	3 gyvenimo uždaviniai: draugystė, darbas, meilė	Aš esu medis - Medis yra aš (lipimas į medį)		
15:00	Svaras - Apie atsakomybės prisiėmimą (Paplūdimys)								Vaikų karinė programa (V) 13:30-15:00		
16:00											
17:00	Vyrų dainų dirbtuvės (R)		Lietuviškos ristyės	Dialogas: vyrų grupė	Širdies ir kraujagyslių ligų profilaktika (R)	Tarp-asmninė meditacija	Mano santykis su savo tėvu	Karštoji kedė su Vyta Kim (R)	Šratasvydis (airsoft) (V) nuo 16h		
18:00				Geštalo terapijos principais						Gyvenimas kaip judėjimas jaučiant	Dialoge
19:00	Vakariėnė										
20:00	Dugnas ir Akistata su Drakonu (Pušynas)										
21:00											
22:00											
23:00		Vyrų rato pasirodymas									
		Mashnit									

0:00		mosnprt							
1:00									
Sekmadienis									
8:00									
9:00									
10:00	Išlaisvink kūną ir šok su moterimis drašiai	Virvės traukimas	Vyro kelias skyrybose (R)	Tikėjimas Vyro gyvenime (R)	Civilizacinės krizės ir Genčių judėjimas	Derlius žadėjo būti toks didelis, net baisu buvo sėti	Žalvario papuošalų kalvystė (R)		
11:00	Savęs atjautos meditacija (R)	Kurti ar griauti? Konfliktai santykiuose	Diskusija su „Gentys“ įkurėjais	Derybos: darbe, versle, gyvenime (R)	Kuo išsiskiria vyrų depresija?	Tėvų ir sūnų Futbolo turnyras (V)	Atviros koučingo sesijos su Roku		
12:00									
13:00	Uždarymas (Paplūdimys)								
14:00									
	R	Reikalinga registracija							
	V	Tinka vaikams							

Penktadienis		
22:00-23:30	Etno sporto žaidimai (V) (R)	<p>Formatas - pabandysime pažaisti kelis etno sporto žaidimus iš mūsų tautosakos lobynų. Etno sporto draugija daro tokius užsiėmimus, bet vis tiek jie yra smagūs ir įdomūs. Pasiruošimas - patogiai apranga, judėjimui, gal būt kritimui, tai reikia kad nebūtų gaila išsitepti. Nusiteikti - pabėgioti, pamėtyti pagalius, taip pat pasirungti tarpusavyje.</p> <p>Užsiėmimą veda Augustas Černiauskas</p>
	Gyvenimas kaip knyga	<p>Pravesiu paskaitą apie savo patirtis. Būtent ką kelionės man davė gyvenime, iš dviejų savo ilgųjų kelionių: pusę metų kelionę po pietryčiu Aziją ir Australiją vienam su kuprine ir prieš du metus vykusią kelionę motociklu nuo Ispanijos iki Senegalo. Noriu pasidalinti savo pamokomis, patirtimis ir įkvėpti kitus išdrįsti keliauti, manau kad tai mane suformavo kaip žmogų, tavo labai daug drašos, pasitikėjimo, empatijos kitiems žmonės. Galbūt tai kažkas irgi įkvėps išdrįsti išvažiuoti, iškristi, išvykti - toks mano tikslas.</p> <p>Užsiėmimą veda: Mantas Riauba</p>
	TRE (R)	<p>TRE pratimai moko žmogų jausti savo kūną, pojūčius, jausmus, emocijas ir džiaugtis. Džiaugtis tuo ką jaučiame. Visos įtampos tampa nebaisios, kai mes su jomis susidraugaujame. Kviečiu susitikti TRE praktikoje ir maloniai padrebėti.</p> <p>Užsiėmimą veda: Ignas Čepulis</p>
	Ką reiškia būti Genčių fasilitatoriumi	<p>Kalbėsime apie buvimą fasilitatorium. Kas laukia pasirinkus šį kelią? Apie mokymus, procesą, prasmę.</p> <p>Užsiėmimą veda: Gintautas Čečys ir Giedrius Blažys</p>
22:30-23:30	Koncertas: "Ne1 Ne1"	<p>Gyvas muzikinis pasirodymas</p> <p>Pasirodymą atlieka Paulius Usavičius</p>
Šeštadienis		
	Kickbokso treniruotė (V)	<p>Susipažinimo treniruotė su sporto šaka</p> <p>Užsiėmimą veda: Tomáš Kaverkin</p>
	Savęs pažinimas per kovos judesius	<p>Pažinsime savo ego, ryžtą, baimę, nuolankumą ar mielo vyruko sudedamąsias dalis per fizinį santykį su kitu vyru. Užsiėmimas bus aktyvus fiziškai, tačiau iš jo darysime psichologines išvadas.</p> <p>Užsiėmimą veda: Andrius Ruseckas</p>
	Jausmų guru	<p>Pasidalinsiu per 20 metų sukauptą patirtimi jausmų ir emocijų srityje, kokius praktinius dalykus šioje temoje pavyko atrasti ir pritaikyti, kas iš tiesų veikia ir kaip jausmų pasaulį galima paaiškinti logiškai ir pragmatiškai.</p> <p>Užsiėmimo metu atsakysiu į klausimus šioje srityje, galėsime išnagrinėti konkrečius pavyzdžius ir situacijas.</p> <p>Užsiėmimą veda: Kšištof Zmitrovič</p>

11:00-12:30	Kaip prisijaukinti discipliną?	Įvadinė paskaita su keliais patyriminiais pratimais. Kalbėsime apie santykį su disciplina. Dažna problema, kuri stabdo mus nuo pasirūpinimo savimi atsisakant žalingų įpročių, sportuojant, ugdant save ir t.t. yra ne ta, kad žmogui trūksta valios ar disciplinos, bet pats santykis su disciplina yra išsikraipęs dėl patirčių augant ir dalyvaujant visuomenėje. Užsiėmimą veda: Lukas Marcinkevičius
	Tailandietiškas masažas (R)	Pradžioje supažindinsiu vyrus su tailandietiško masažo istorija ir jo subtilybėmis, vėliau pereisime prie praktikos. Išmokysiu vyrus pačių paprasčiausių thai terapijos elementų, kuriuos vėliau galės pritaikyti namų aplinkoje padedant artimiesiems sumažinti kūne esančias įtampas. Užsiėmimą veda: Tadas Jocas
	Įvadas į kūno sąmoningumą (R)	Užsiėmime pristatysiu sąmoningo ryšio su kūno pojūčiais svarbą. Padarysime keletą patyriminių pratimų skirtų įsiklausyti į kūno pojūčius bei dirbti su emocijomis. Užsiėmimą veda: Gediminas Kordušas
11:00-13:00	Humoro menas poroje	Užsiėmimo metu atkreipsime dėmesį į humoro svarbą santykiuose, nagrinėsime kaip vyrai juokauja poroje bei atliksime praktinius skirtus lavinti humoro jausmą. Užsiėmimą veda: Gediminas Motiejūnas
Nuo 11:00	Vandenlentės (sportinis užsiėmimas vandenyje)	Turime mobilią vandenlenčių gervę ir galime pramogauti bet kokiame vandens telkinyje, tereikia drąsių žmonių, kurie norėtų šią pramogą išmėginti. Užsiėmimą veda: Šarūnas Nekrošius
Nuo 11:00	Rasto stūmimas	Vyrai galės mesti iššūkį aplinkiniams ir prie ringo (iš kitų) parungtyniauti. Užsiėmimą veda: Tauras Dautartas
Nuo 12:30	Stovėjimas ant vinių	Stovėjimas ant vinių - įdomus kūno ir proto išbandymas. Praktikos metu išbandysi, ką reiškia atsipalaiduoti diskomforte, po jos pastebėsi, kad ir emocinį nepatogumą ištvirti gerokai lengviau. Užsiėmimą veda: Vytautas Kim
	Integralus vyrų ratas	Integralus vyrų ratas. Su keletu būtinų taisyklių: vieni kitų nekritikuojam, neneigiam, kadangi kiekvienas unikalus ir tik drauge sudėję kiekvieno dalyvio puzzle galim pamatyti visą vaizdą. Išlaikom dėmesį į vieną pasirinktą temą. Mokomės mintis išreikšti aiškiai, glaustai, kad sutilptų į užsibrėžtą laiko atkarpą ir leist pasisakyti kiekvienam dalyviui. Pokalbio metu tikslas apsijungimas ir šilta atmosfera rate. Užsiėmimą veda: Edgaras Čirvinskas
	Nustok būti mielu vyruku	Vyks teoriniai ir praktiniai užsiėmimai asmeninio augimo srityje akcentuojant gebėjimą išsigrūninti savo norus ir atstovėti už juos. Užsiėmimą veda: Konradass Lekešius

13:00-15:00	Psichoterapijos pagal Albert Ellis (REBT) pagrindai	Smegenys, kaip ir kiti kūno organai, nėra tobulos. Dėl įvairių priežasčių, jos tendencingai geba save susitrikdyti: (neracionaliai) stresuoja, nerimauja, bijo, panikuoja, depresuoja, miršta ir kt. Būtent todėl užsiėmimo metu bus kalbama apie tai, kaip mes save sąmoningai/nėsąmoningai sutrikdome, bei paliečiama, kaip, pasinaudojus REBT, galima atsisakyti tų daryti (ar daryti reikšmingai mažiau). Užsiėmimą veda: Simonas Berenis
	Ilgamžiškumo paslaptys. Ko galime pasimokyti iš Blue Zones gyventojų?	Kalbėsime kaip gyventi ilgai, o svarbiausia sveikai ir energingai, kad galėtume mėgautis gyvenimu ir būti laimingi, o ne kentėti nuo ligų. Ko galime pasimokyti iš ilgiausiai pasaulyje gyvenančių žmonių? Ką galime padaryti mes dėl savęs, kad pagerintume savo fizinę ir emocinę būseną? Užsiėmimą veda: Tadas Supronas
	Vyras ieško prasmės - refleksija apie tai, kas Tau svarbu	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
	3 gyvenimo uždaviniai: draugystė, darbas, meilė	Užsiėmimo metu dėmesį skirsime šioms trimis sritims: darbas, socialiniai (draugystė) ir romantiniai santykiai (meilė). Tiesiog pasidalinsiu ką įvairūs psichologai sako šiomis temomis norint siekti didesnio pasitenkinimo jose ir taip turėti didesnę gyvenimo pilnatvę. Užsiėmimą veda: Rimgaudas Balažentis
	Aš esu medis - Medis yra aš (lipimas į medį)	Formatas iki 10 vyrų susirenka prie medžio jiems papasakoju techninius reikalavimus ir supažindinu su sauga, bei lipimo pagrindais. Jie lipa su vedėjo saugos virve. Pasiekę viršūnę ten praleidžia 5 minutes meditacijos ir yra nuleidžiami žemyn. Tai yra fiziškai įveikiama visiems kurie atidžiai klausosi instrukcijų. Arnas Šepetys
13:30-15:00	Hatha Jogos su dainuojančiu Tibeto dūbenėliu meditacija	Jogos užsiėmimo metu rūpestingai vedami atliksime klasikinės Jogos terapijoje taikomas švelnias darbo su kūnu ir protu technikas. Jos skirtas raumenų ir kaulų sistemos tonuso atkūrimui. Užsiėmimą veda: Dmitrijus Balčiūnas
	Vaikų karinė programa (V) 13:30-15:00	
15:00-16:30	Svaras - Apie atsakomybės prisiėmimą	

Nuo 16:00	Šratasvydis (airsoft) (V)	<p>Pirmas užsiėmimas būtų apie šratasvydžio (airsoft) kilnę. Pravestume teorinę paskaitą ir pademonstruotume šratasvydžio ginklų ekspoziciją su galimybe pašaudyti į taikinius. Pasimokysime kaip naudotis popieriniu žemėlapiu ir kompasu, kaip nustatyti šiaurės kryptį pakliuvus į situaciją kai neturi su savimi kompasu ir telefono taip pat norėtume pasidalinti patarimais kaip elgtis pasiklydus miške.</p> <p>Užsiėmimą veda: Povilas Aleksonis</p>
17:00-18:00	Širdies ir kraujagyslių ligų profilaktika (R)	<p>Išaiškinti kodėl svarbu kalbėti apie ŠKL ligas, aptarti dažniausius rizikos veiksnius, įvertinti kraujospūdžio ir lipidų kraujyje kontrolės reikšmę.</p> <p>Užsiėmimą veda: Mantas Auryla</p>
17:00-19:00	Lietuviškos ristinės	<p>Treniruotė. Ristynių pagrindai, stovesina, paėmimą ir veiksmai. Kovos iš įvairių padėčių. Galima organizuoti turnyrą.</p> <p>Užsiėmimą veda: Stanislav Bajurin</p>
	Dialogas: vyrų grupė Geštalto terapijos principais	<p>Interaktyvi vyrų grupė yra intensyvus patyrimas, kurio metu 15-os vyrų grupėje turėsi galimybę dirbti su sau svarbia tema, išgirsti su kokiais vyrams unikaliais iššūkiais susiduria kiti, priimti grįžtamąjį ryšį, palaikymą ar iššūkį, kurio šiuo metu reikia. Grupėje pasitelkdami psichoterapiją ir grupės dinamiką dirbame su tuo, kas šiuo metu iškykla grupės lauke. Tai dviejų valandų trukmės grupės gyvenimas, kurį kuria kiekvienas dalyvis. Jos metu turėsi progą sužinoti daugiau apie tai, kaip kuri santykius su kitais, kiek gebi atstovėti tai, kas tau svarbu, ir paprašyti to, ko tau reikia. Tai mokymasis integruoti tvirtą vidinį stuburą ir atvirą širdį į gyvenimą.</p> <p>Per praeitus 5 metus intensyviai tyrinėju šią stuburo ir širdies temą ir kaip ji reiškiasi mano gyvenime. Jaučiu, kad per tą laiką tapau daug tvirtesnis vidumi ir išore, tačiau tuo pat metu ir jautresnis toms subtilioms patirtims, kurios įvyksta ypatingomis progomis ir suteikia gyvenimui prasmę. Šiandien prisidedu prie sveikatos pasaulyje, padėdamas vyrams atgauti ryšį su savimi.</p> <p>Grupėje galima dalyvauti kaip dalyviu ir kaip stebėtoju: pagrindiniame rate bus iki 15 dalyvių.</p> <p>Užsiėmimą veda Ignas Genys</p>
	Tarp-asmeninė meditacija Dialogue	<p>Taikydami įsisaūmoninimo (Mindfulness) principus patirsime sąmoningą dialogą. Tarpasmeninė meditacija yra stiprus įrankis, padedantis sušvelninti, pastebėti ir geriau suprasti savo įprastas reakcijas, kurios kyla santykiuose su kitu.</p> <p>Užsiėmimą veda: Antanas Grižas</p>
Mano santykis su tėvu	<p>Užsiėmime dalinsimės kokia yra kiekvieno mūsų santykio su tėčiu istorija. Išbandysime psichoterapinę praktiką "Ėjimo kryptys - mano tėtis". Ši praktika skirta gilesniam savo tėčio savybių išgyvenimui ir jo paties suvokimui.</p> <p>Užsiėmimą veda: Andrius Simonaitis</p>	

	Karštoji kedė su Vytu Kim (R)	<p>Atvira psichoterapijos sesija su Vytu Kim. Geštalto terapijoje tikime, kad kiekvienas žmogus nori ir gali jausti didelį pasimėgavimą kontakte su kitu žmogumi, su pasauliu ir su savimi. Visgi dažnai kažkas tam trukdo, žmogus jaučiasi užstrigęs, bendravime kažkas neveikia, tai gali kelti pyktį, pasimetimą, neviltį. Mes dialogo pagalba bandysime pastebėti tai, kas trukdo ir paieškoti papildomų kūrybiškų būdų tvarkytis su situacijomis.</p> <p>Užsiėmimą veda: Vytautas Kim</p>
	Vyrų dainų dirbtuvės	<p>Užsiėmimo metu su dirbtuvių dalyviais mokysimės dainuoti lietuviškas folk vyrų dainas. Išankstinis pasiruošimas nereikalingas. Formatas - sustojame į ratą, padalinu tekstą, papasakoju apie dainos istoriją, pasimokome melodiją, tada dainuojame ir mokomės pajauti balsą, tekstą ir vieni kitus.</p> <p>Užsiėmimą veda: Ignas Rubikas</p>
18:00-19:00	Gyvenimas kaip judėjimas jaučiant	<p>Gebėjimas jausti daug kuo panašus į gebėjimą naudotis prietaisais, kurie padeda orientuotis ir priimti geriausius sprendimus. Tačiau jautimas dažnai siejasi ir su ištižimu - tuo, kas vyrui "netinka". Šiame užsiėmime judesio ir dėmesio pratimais pasitreniruosim "lankstų jautrumą" - atsiverti tiek, kiek geriausia konkrečioje situacijoje.</p>
23:00-23:30	Vyrų rato pasirodymas	<p>Tai grupės vyrų pasirodymas dainuojant lietuviškas folk vyrų dainas - karines ir pan. Inicatyva iš Vyrų dainų rato, vykstančio Genčių renginių sudėtyje kas dvi savaites nuo 2021 m. lapkričio mėn.</p> <p>Užsiėmimą veda: Ignas Rubikas</p>
23:30-00:30	Moshpit	
Sekmadienis		
	Išlaisvink kūną ir šok su moterimis drašiai	<p>Formatas - dirbtuvės - mokymai, per tradicinius vyrų solo šokius ir foxtroto šokio žingsnius, išmoksime ką daryti su kūnu, kai išgirstame muziką ir kaip drašiai paprastai šokti poroje pagal bet kokią muziką.</p> <p>Tema - Šokis su mergina, pagal bet kokią muziką, užtikrintumo jausmas, nebijojimas pašokdinti.</p> <p>Nusiteikti daug judėti, šokti, jaustis laisvai, improvizuoti.</p> <p>Užsiėmimą veda: Augustas Černiauskas</p>
	Virvės traukimas	<p>Dvi komandos iš aštuonių (galime nustatyti savo skaičių) dalyvių, kurių bendras svoris neturi viršyti nustatytos klasės normos, laiko virvę. Virvės viduryje yra speciali žymė. Žaidimo pradžioje žymė turi būti nutolusi vienodai nuo abiejų komandų. Varžybas laimi ta komanda, kuri į savo pusę nutempia priešininkų komandą.</p> <p>Užsiėmimą veda: Tomáš Kaverkin</p>

9:00-11:00	Vyro kelias skyrybose (R)	Kokie galimi skyrybų etapai. Dviejų vyrų patirties pasidalijimas. Užsiėmimą veda: Mantas Auryla ir Žygintas Šitkauskas
	Tikėjimas Vyro gyvenime (R)	Trumpas pasidalinimas mano asmenine patirtimi ir kur tikėjimas mano gyvenime (30min), vyrų diskusija, galimai pasidalinimas, užbaigimas ir kvietimas burtis į tikinčių vyrų bendruomenę. Užsiėmimą veda: Simas Petravičius
	Civilizacinės krizės ir Genčių judėjimas	Paskaitos pagrindinė tezė, kad pasaulis šiuo metu išgyvena galias krizes, kurios kelia grėsmę globalios civilizacijos tęstinumui ar net žmonijos egzistavimui. Įvardijant tik kelias: mes susiduriame su geopolitine, ekologine, informacine, psichinės sveikatos, prasmės krizėmis. Remdamasis įžvalgomis iš kognityvinio mokslo, socialinės ir politinės filosofijos pabandyčiau bendrais bruožais aptarti pagrindinių krizių efektus, priežastis, kurios atvedė esamą situaciją ir galimus kelius, kaip sėkmingai iš jų išeiti. Antroje paskaitos pusėje pateiksiu argumentus, kodėl, mano nuomone, genčių judėjimas turi potencialo tapti svarbia varomąja jėga prisidedant prie šių globalių iššūkių atsakymo vietiniame Lietuvos visuomenės kontekste. Tikiuosi, kad mano paskaita išprovokuos produktyvią diskusiją. Užsiėmimą veda: Gediminas Kordušas
	Derlius žadėjo būti toks didelis, net baisu buvo sėti	Samdomas darbas arba nuosavas verslas - įžvalgos iš patirties. Užsiėmimą veda: Andrej Gušča
	Žalvario papuošalų kalvystė (R)	Grupelėmis, iki 16 vyrų (gali būti tėtis+sūnus). Užsiimsime žalvario ir vario vyriškų papuošalų: žiedų, sagų, apyrankių kalvystė, per 40-60 minučių kartu pagaminsime rankų darbo unikalius papuošalus-simbolius. Užsiėmimą veda: Dmitrijus Balčiūnas
11:00-12:30	Savęs atjautos meditacija (R)	Tai meditacija, kurios metu mes atpalaiduojam kūną, emocijas, išklausome vidinį kritiką susijusį su negatyvia situacija arba asmeniniu trūkumu, pajaučiame emocijas, ir mokomės išversti, ką sako emocijos, jų išklausti, ir atsakyti ir bendrauti su jomis kaip su geru draugu - su supratimu, atjauta ir lyderyste. Užsiėmimą veda: Vėjas Zaleskis
	Kurti ar griauti? Konfliktai santykiuose	Susitikimo pirmoje dalyje dalinsiuosi ką reiškia konfliktai santykiuose? Kokius klausimus savęs turėtume klausti dar prieš konflikto sprendimą? Pristatysiu "Garo išleidimo" techniką konfliktams spręsti, kuri gali padėti išvengti "pilietinio karo" santykiuose. Antroje dalyje praktiškai pabandysim kaip ši technika veikia. Užsiėmimą veda: Mantas Gričius

11:00-13:00	Diskusija su „Gentys“ įkurėjais	Diskusija, klausimai-atsakymai ir "Genčių" atsiradimo istorija iš pirmų lūpų. Antanas Grižas, Gediminas Motiejūnas, Vaidotas Ambrozaitis, Vytautas Kim ir Karolis Merkys - 5 "Genčių" projekto įkūrėjai pasidalins kaip gimė mintis kurti vyrų judėjimą, kaip evoliucionavo jų pačių požiūris, kur "Gentys" yra dabar ir kur link juda. Diskusiją veda: Antanas Grižas
	Derybos: darbe, versle, gyvenime (R)	Derybinio užsiėmimo metu panagrinėsime ir praktiškai išbandysime įrankius, kurie gali padėti sėkmingai susitarti skirtingose gyvenimo situacijose. Efektyviai ir be didelių raumenų. Užsiėmimą veda: Artūras Uščinas
	Kuo išsiskiria vyrų depresija?	Užsiėmimą veda: Antanas Mockus
	Tėvų ir sūnų Futbolo turnyras (V)	Turnyre dalyvautų tėvas su savo sūnum. Priklausomai nuo dalyvių skaičiaus būtų sudaryti pogrupiai ir padarytas mini futbolo turnyras. Užsiėmimą veda: Tomáš Kaverkin
	Atviros koučingo sesijos su Roku	Papasakosiu apie koučingą, kuo jis skiriasi nuo kitų konsultavimo technikų, kaip padeda gyvenime. Tuomet pakviesiu į pora atvirų sesijų su aptarimais. Ir pabaigai Q&A Užsiėmimą veda: Rokas Černauskis