

# GENČIŲ FESTAS 2021 PROGRAMA



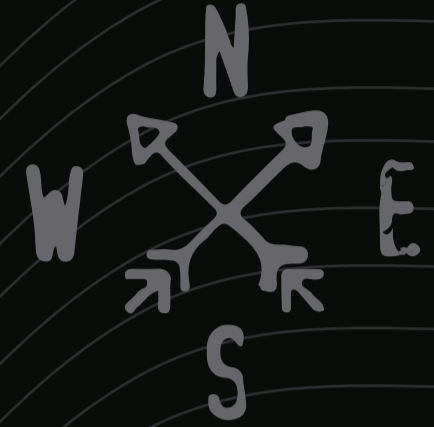
PALAPINĖ



MUZIKOS SCENA



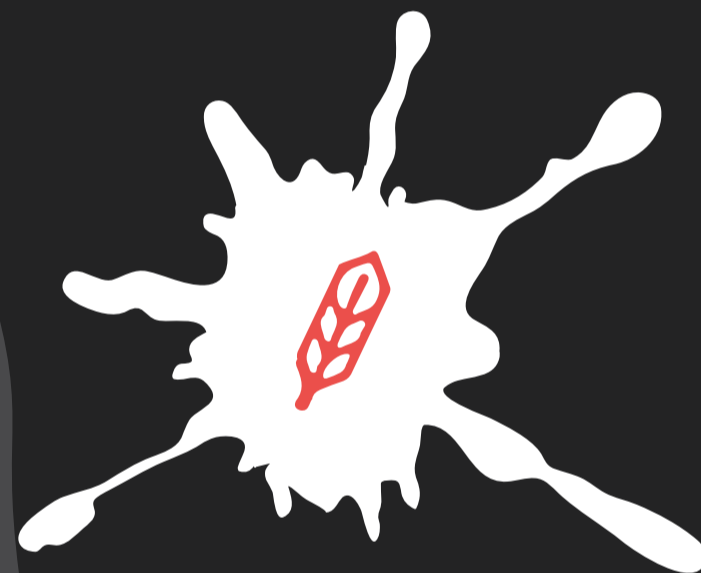
PAPLŪDIMYS



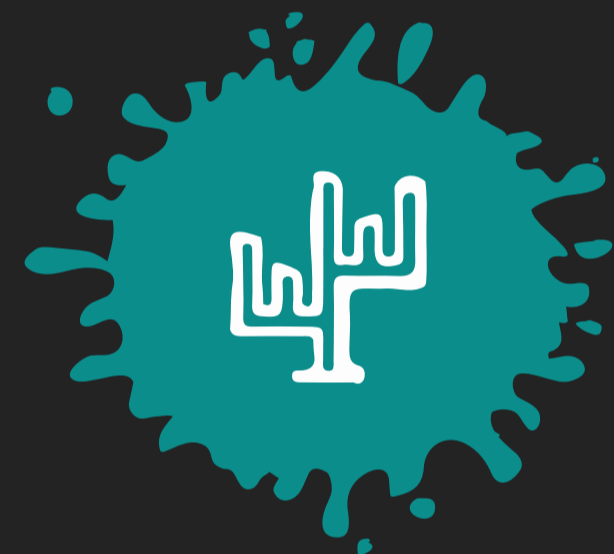
NAMUKAS



SPORTAS



PUŠYNAS



# PROGRAMA



07/09

PAPLŪDIMYS

MUZIKOS SCENA

SPORTAS

PUŠYNAS

PALAPINĖ

NAMUKAS

16:00		Muzika				
18:30	Vakarienė					
20:00	<b>Stovyklos Ritualas</b>					
20:30	<b>Atidarymo žodis</b>					
21:00	<b>Susipažinimo sesija</b>					
22:00	Laužai			<b>Piliakalnio ritualas</b>		
22:30		Kanklės	Rąsto stumdymas <b>1</b>		Mafija (žaidimas) <b>2</b>	
23:30		Šokiai				

07/10

PAPLŪDIMYS

MUZIKOS SCENA

SPORTAS

PUŠYNAS

PALAPINĖ

NAMUKAS

7:00	Ištvėmės pratimai <b>3</b>					
9:00	Pusryčiai					
10:30	<b>Dienos įvadas</b>					
11:30	Stovėjimas ant vinių <b>4</b>	Muzika	Sportas su svoriais <b>5</b>	Nice Guy Syndrome <b>6</b>	Kaip veikia jausmai <b>27</b>	Tarp-asmeninė meditacija <b>7</b>
14:00	Pietūs		Slacklainas <b>8</b>			
15:00	Įsitikinimai <b>13</b>	Dainavimas <b>26</b>	Virvės traukimas <b>9</b>	Vyrų-moterų santykiai <b>11</b>	Įkūnytas sąmoningumas <b>10</b>	Žiūrėti į saulę <b>12</b>
17:00				Vyro kūrybiškumo pagrindas <b>15</b>	Geštalto sesija <b>14</b>	Tikrumo erdvė <b>16</b>
18:30	Vakarienė					
20:00	Diskusija apie depresiją <b>25</b>			Kovos žaidimai <b>18</b>	Fotografija telefonu <b>19</b>	Santykis į save kung fu praktikomis <b>17</b>
21:30	Būgnai ir žarijos					
22:00	Naktinis žygis <b>29</b>	Mosh pit, Šokiai				

07/11

PAPLŪDIMYS

MUZIKOS SCENA

SPORTAS

PUŠYNAS

PALAPINĖ

NAMUKAS

7:00	Viso kūno treniruotė <b>20</b>					
9:00	Pusryčiai					
10:30	Pažeidžiamumo pratybos <b>24</b>	Muzika	Petankė <b>28</b>	Vyras ieško prasmės <b>21</b>	Karštoji kėdė <b>22</b>	Dailės terapija <b>23</b>
	Koučingo grupė <b>30</b>					
12:30	<b>Bendras uždarymas</b>					
14:00	Bendri Pietūs					

Pagrindinis užsiėmimas

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 Ištvėrmės pratimai. Galios žaidimai. Gilus ryšys. - Gluosnis Abramavičius

Ištvėrmės 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 ištvėrmę 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 santykyje su kitais žmonėmis. Taikydami įsisąmoninimo (Mindfulness) principus viduje patirsime sąmoningumo dialogą.

## 8 Slacklainas - 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 nemielės savo gyvenime. Todėl bus gvildenamos 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 atvirakščiai - nuolaidžiauti.

## 18 Kovos žaidimai - Vytas Kim

Tai kovos nuotykių, kuriame panaudosime savo jėgą ir ištvėrmę 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

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.

## 21 Vyras ieško prasmės - Ignas Genys

Kelionė iš nebūties į nebūtį, per visas svarbiausias gyvenimo fazes: jėjimas į gyvenimą, vaikas, jaunuolis, suaugęs, senolis ir išėjimas iš gyvenimo. Tikslas - įtvirtinti egzistencinį centrą savo viduje, į kurį gyvenime būtų galima bet kada atsiremti.

## 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 Pažeidžiamumo pratybos - Laimutis Jankauskas

Pažeidžiamumas, kaip ir empatija, mums svarbūs daugelyje gyvenimo situacijų. Tačiau būti pažeidžiamu – rizikinga. Užsiėmimo metu vyks ir praktiniai užsiėmimai susiję su gėda ir pažeidžiamumu.

## 25 Diskusija apie depresiją - Antanas Mockus

Praktinė diskusija apie depresiją su psichologu, "Depresijos gydymo centro" įkūrėju Antanu Mockumi.

## 26 Dainavimo Workshopas - Valdas Rutkūnas

Susipažinsime su Vyrų dainavimo tradicija Lietuvoje bei su dainavimo improvizacija ir kūryba. Turėsime meditacinio dainavimo praktiką.

## 27 Kaip veikia jausmai - Kšištof Zmitrovič

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.

## 28 Petankė - Mindaugas Šidla

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.

## 29 Naktinis žygis - Linas Bielinis

Naktinė 4 valandu kėlionė į gamtą ir į savo vidų.

## 30 Koučingo grupė - Andrius Ruseckas

Terapinė grupė, kurioje koučingo-terapijos būdais dalyviams spręsimė jų rūpesčius.