

EMOCIONĀLĀ LABKLĀJĪBA ATGRIEŽOTIES LATVIJĀ



13. septembris



10.00 - 14.00



Akadēmijas iela 1, Jelgava

Mērķis:

Palīdzēt remigrantiem un viņu ģimenēm vieglāk emocionāli pielāgoties jaunai videi pēc atgriešanās Latvijā, sniežot praktiskus ieteikumus un nodrošinot relaksācijas pieredzi.

Programmā:

- **Ievads:**
 - Iepazīšanās un īsa lektora uzruna par integrācijas procesu un emocionālās labklājības nozīmi, atgriežoties Latvijā pēc ilgāka laika ārzemēs.
 - Praktiski padomi ikdienai: rutīnas veidošana, piederības sajūtas atjaunošana, ģimenes un draugu atbalsta nozīme.
- **Skaņu sesija ar Tibetas un kristāla traukiem, gongu un citiem instrumentiem:**
 - Dalībnieki atrodas uz paklājiem ar spilveniem un plediem, lai justos silti un ērti.
 - Mērķis: relaksācija, spriedzes un noguruma mazināšana, iekšējā miera un līdzsvara atrašana.
- **Noslēgums un refleksija:**
 - Dalīšanās sajūtās un pieredzē pēc sesijas.
 - Neformāla saruna ar tasi tējas.
- **Lekcija un sarunas:**
 - Tēmas: emocionālais līdzsvars, stresa pārvarēšana, atbalsta resursu izmantošana.
 - Dalībnieku jautājumi un nelielas interaktīvas diskusijas.
- **Skaņu terapija un elpošanas prakse:**
 - Ievads vienkāršās jogas elpošanas tehnikās (pranayama pamati), kas palīdz atrast iekšējo mieru un laiku sev ikdienas situācijās.

Būtiski:

- Līdzī jāņem ērts apģērbs skaņu terapijai un elpošanas praksei
- Nodrošināta kafija un uzkodas
- Publicitātes nolūkos ir iespējama fotografēšana un filmēšana

Reģistrācija:

- Vietu skaits ierobežots – pieteikšanās līdz **10.09.2025.**
- Piesakies šeit: [Reģistrācijas forma](#)
- Dalība ir bez maksas!

Kontaktinformācija:

- Anete Briņeca, remigrācijas koordinatore:
 - anete.brineca@zpr.gov.lv
 - 22338666