

1. diena – 28. augusts

15:00–19:00

“Konsultēšana un dzemdību traumu profilakse” – iekļaujot vadītas meditācijas
(**Dr. Kamilla Nīlsena**)

19:00 – Vakariņas un atpūta

2. diena – 29. augusts

6:00–6:30 – Rīta vingrošana saullēktā un peldēšana Lilastes ezerā
(**Vecmāte Karīna**)

8:45–13:45 – Dzemdību distocija: diagnostika un Rebozo pielietojums
(**Dr. Kamilla Nīlsena**)

14:00–15:30 – Pusdienas un klusuma stunda

15:30–17:30 – Rebozo izcelsme. Ievads tehnikās un to lietojumā
(**Adriana Barri**)

18:00 – Vakariņas un atpūta

3. diena – 30. augusts

7:00–8:00 – Dance Pilates
(**Vecmāte Karīna**)

8:00–8:30 – Brokastis

8:45–12:30 – **Rebozo tehniku teorētiskā daļa un dažādu Rebozo demonstrācija sāpju mazināšanai** (gan dzemdību laikā, gan citos gadījumos).

* Nometnes dalībniekiem -10% **2. septembra** semināram Rīgā par pēcdzemdību Rebozo tehnikām.

(**Adriana Barri**)

13:00–14:00 – Pusdienas un atpūta

13:30 – Ģimeņu ierašanās

14:00–18:00 – Rebozo praktiskā meistarklase profesionāļiem – tehniku apmaiņa savā starpā

16:00–18:00 – Rebozo praktiskā daļa ar pāriem – kā partneris un speciālists var palīdzēt dzemdību laikā

18:00–19:30 – Mākslas meistarklase un retrīta noslēguma aplis.