

Fonds **Eju Dzīvot Deju** aicina piedalīties
nedēļas nogales retrītā

Autentiskā kustība

Starp kustību un klusumu

Autentiskā kustība ir kinētiskas meditācijas
prakse, citiem vārdiem sakot, mūsu iekšējās
pasaules apcerēšana caur ķermeni un kustību.
H. Payne

EJU
DZĪVOT
DEJU

KAD?

21/08/2026 - 23/08/2026

Par retrītu

KUR?

Blankenfeldes muiža, Vilces
pagasts, Jelgavas novads,
LV-3026

Piemērots tiem, kas profesionālajā un personīgajā ceļā meklē dziļāku
kontakta ar sevi — caur ķermenisko pieredzi, apzinātību un kustību kā
iekšējās pasaules izpēti instrumentu.

Retrīts var būt jauns veids, kādā iesaistīties pašizziņas procesos,
pieredzēt savu radošo potenciālu — gan tiem, kas vēlas iepazīst autentiskās
kustības praksi, gan pieredzējušiem praktizētājiem, kas meklē dziļāku
saskarsmi ar savu iekšējo pasauli.

Grupa līdz 10 cilvēkiem

Tā ir iespēja praksē pieredzēt autentisko kustību, lai nonāktu vietā, kur
kustība satiek klusumu un otrādi.

Vadīs

Santa Grīnfelde

*sertificēta, apmācītājsīga deju un kustību
terapeite, horeogrāfe, pedagoģe*

Liene Lāce

sertificēta deju un kustību terapeite

Pieteikšanās līdz 2026.gada 10. augustam

Pieteikšanās anketa:

<https://forms.gle/1EfqrMYsA1fMAr9d6>

**Saziņa: *whatsapp* 26485000
epastā ēju.deju@gmail.com**

Sociālie tīkli (informācija):

Facebook: <https://www.facebook.com/ejudzivotdeju/>
Instagram: <https://www.instagram.com/ejudzivotdeju/?hl=en>



Norises vieta – Blankenfeldes muiža

Retrīta laika plānojums

21. augusts

- 15.00 – 17.00 Ierašanās, iekārtošanās un brīvais laiks sev
- 17.00 – 19.30 Iepazīšanās, ievads praksē – 1.sesija
- 19.30... Vakariņas un brīvais laiks sev

22.augusts

- 08.00 – 09.00 Rīta kustību prakse
- 09.00 – 11.00 Brokastis un brīvais laiks sev
- 11.00 – 13.30 Autentiskā kustība – 2. sesija
- 13.30 – 15.00 Pusdienas un atpūta
- 15.00 – 17.30 Autentiskā kustība – 3. sesija
- 18:00 – 19.00 Vakariņas
- 19.00 – 20.00 Piecu ritmu deja
- 20.00... Atpūta un brīvais laiks sev

23.augusts

- 08:00 – 09:00 Rīta kustības prakse (kontemplatīvā klusumā)
- 09:00 – 11:00 Brokastis un izčeķošanās
- 11:00 – 12:30 Retrīta noslēguma sesija
- 12:30 – 13:30 Tējas laiks, vieglas uzkodas ceļam un izbraukšana

