

## **PAPILDUS INFORMĀCIJA**

### **Norises vieta**

Valmieras raj., Ķoņi (netālu no Rūjienas), Ķoņu pamatskola, 150 km no Rīgas.

**Maršruts ir atzīmēts mājas lapā, ja jums ir nepieciešama papildus informāciju par nokļūšanu norises vietā, lūdzu, rakstiet mums uz epastu [retrits@gmail.com](mailto:retrits@gmail.com)**

### **Mēs nodrošinām**

- tualete, duša, ēdināšana;
- gulēšana 20 – 40 m<sup>2</sup> telpās uz grīdas, kopa ar citiem 2 – 4 dalībniekiem;
- gulēšanai - matracis, spilvens, sega un gultasveļa;

### **Līdzī jāņem**

- personīgās higiēnas piederumi;
- apavi – atsevišķi telpās un ārā valkājami;
- meditācijai – sega un/vai spilvens (piemēram, griķu sēnalu spilvens) uz kā sēdēt un/vai meditācijas soliņš.
- jums būs iespēja lietot organizatoru sagādātus meditāciju spilvenus, paklājiņus un soliņus. Taču šis inventārs ir ierobežotā apjomā, tāpēc aicinām jūs ņemt līdzī savu inventāru. (pirms un pēc retrīta jums būs iespēja iegādāties organizatoru sagādātus meditāciju spilvenus, paklājiņus un soliņus);
- Guļammaiss/segas/tūrisma, meditācijas vai jogas paklājiņš, ko paklāt apakšā sēdošās meditācijas laikā;
- modinātājs (ja Jums tas ir nepieciešams, būs kopējais zvans, kas jūs modinās un aicinās uz meditācijām);
- medikamenti, kuri Jums var būt nepieciešami
- Lietus mētelis/ lietussargs un atbilstoši apavi, lai lietaina laikā jums būtu iespēja veikt staigāšanas meditāciju brīvā dabā.
- Sakarā ar to, ka pasākums daļēji notiks ārā brīvā dabā, tad vēlams ir būt vakcinētiem pret ērcu encefalītu. Atbildība par ērces koduma izraisītajām sekām ir jāuzņemas dalībniekiem pašiem.
- Dvieli ikdienas higiēnai un pelddvieli

### **Ko neņemt līdzī?**

- Apreibinošas vielas
- Alkoholu
- Cigaretes
- Ēdienu
- Dzīvniekus
- Vērtslietas
- Datorus u.c elektroniskās komunikācijas ierīces (arī tālruņu izmantošana retrīta laikā nav atļauta)
- Grāmatas u.c. lasāmvielu

### **Iesakām siltumam un sausumam**

- Sporta kurpes un vieglas iešļūcenes
- Siltu jaku vai džemperu, vilnas zeķes
- Maiņas drēbes
- Pelddrēbes

Lūdzu, rūpējieties par sevi, lai jums būtu pēc iespējas ērti un silti!

### **Jautājumi**

Papildus informāciju var saņemt pa tālruni - Vita Preimane 29272421.