# Vīru piedzīvojums Spānijā

**"Spēka Ceļš"**
**8.–11. maijs 2025**

### Par notikumu:

Dodamies uz Spānijas dienvidiem, lai izaicinātu sevi kalnos un stiprinātu gan ķermeni, gan garu. Mūsu ceļojuma mērķis – La Concha virsotne (1 215 m virs jūras līmeņa), kas piedāvā elpu aizraujošus skatus pār jūru un piepildītu, izaicinošu pārgājienu.

Šajās četrās dienās mēs:

* Uzlabosim fizisko sagatavotību un iekšējo līdzsvaru,
* Mācīsimies elpošanas, stresa kontroles un pašdisciplīnas tehnikas,
* Smelsimies spēku un dziļāku izpratni par garīgajiem principiem,
* Gūsim jaunu enerģiju personīgai un profesionālai izaugsmei.

Mūs vadīs **mācītājs Modris Ozolinkevičs** un **veselības attīstības speciālists, fitnesa treneris Andris Beķeris** – pieredzējuši līderi, kas palīdzēs stiprināt gan ķermeni, gan prātu.

### Organizatoriskā informācija:

**Iepazīšanās sapulce:** 3. maijs, plkst. 14:00 (tiešsaistē)
**Dalības ieguldījums:** 1050.00 EUR

**Cenā iekļauts:**

* Aviobiļetes (Rīga–Malaga–Rīga)
* Nakšņošana komfortablā viesnīcā Marbellā
* Transports Spānijā
* Ēdināšana (brokastis, pusdienas, vakariņas)
* Pārgājienu organizēšana un vadība
* Garīgās un personības izaugsmes nodarbības

### Papildinājums: Iegūtās prasmes un pieredze

* **Elpošanas tehnikas** stresa pārvarēšanai,
* **Gavēšanas teorija un prakse** – kā attīrīt prātu un ķermeni,
* **Aukstā ūdens terapija** – peldes jūrā imunitātei un garīgai atjaunotnei,
* **Paškontroles un disciplīnas treniņi** – emociju un impulsu pārvaldīšana,
* **Garīgās izaugsmes nodarbības** – sarunas par dzīves jēgu, līdzsvaru un mērķiem.

### Programma:

#### **8. maijs | Ierašanās un ievads**

* 12:30 – Tikšanās Rīgas lidostā
* 14:00 – Izlidošana uz Malagu
* 18:30 – Ierašanās Malagā un transfērs uz Marbellu
* 20:00 – Iekārtošanās viesnīcā
* 21:00 – Vakara ievads: atvērtības un garīgās apzinātības iedvesma
* 22:30 – Naktsmiers

#### **9. maijs | Izaicinājums: La Concha virsotne**

* 06:00 – Rīta stiepšanās un iekšējās koncentrēšanās prakse
* 07:30 – Brokastis
* 08:30 – Pārgājiens uz La Concha (~6 km augšup)
* 13:30 – Pusdienas kalnos ar skatu uz jūru
* 14:30 – Atgriešanās lejup (~6 km)
* 18:00 – Peldēšana jūrā, aukstā ūdens prakse
* 19:30 – Vakariņas un diskusija: disciplīna un dzīves mērķi
* 21:00 – Vakara noslēgums ar refleksiju
* 22:30 – Naktsmiers

#### **10. maijs | Otrais pārgājiens un personīgās izaugsmes nodarbības**

* 06:00 – Rīta vingrošana un apzinātības prakse
* 07:00 – Brokastis
* 08:30 – Jauns maršruts La Concha kalnu takās (~15 km kopā)
* 13:00 – Pusdienas dabā un diskusijas par iekšējo spēku
* 16:00 – Atpūta un relaksācija viesnīcā
* 18:00 – Vakariņas
* 19:30 – Saruna: panākumu principi biznesā un dzīvē
* 21:00 – Vakara noslēguma rituāls
* 22:30 – Naktsmiers

#### **11. maijs | Atjaunošanās un atgriešanās**

* 06:30 – Rīta meditācija un stiepšanās pie jūras
* 07:30 – Brokastis
* 08:30 – Pastaiga līdz Marbellas pludmalei (~6 km)
* 11:00 – Laiks refleksijai pie jūras un peldēšanai
* 13:00 – Pusdienas
* 15:00 – Transfērs uz Malagas lidostu
* 18:00 – Izlidošana uz Rīgu

### Rezultāti:

* **Fiziska un garīga atjaunošanās**
* **Dziļāks iekšējais spēks un mērķtiecība**
* **Praktiskas prasmes stresa pārvaldīšanā un disciplīnā**
* **Spēcīgas draudzības un kopā piedzīvoti izaicinājumi**

**Piesakies jau tagad!** Vietu skaits ir ierobežots!

📩 **Reģistrācija un sīkāka informācija:** andris@beikerfitness.com