**Inta Čukure, Splita 16.-20.10.2022.**

16.10.2022.

Pirmā diena kursos Horvātijā, skaistākajā pasaules pilsētā Splitā, kā liecina apraksts par Horvātiju.

Iepazīšanās ar dalībniekiem un galvenais ar atraktīvo kursu vadītāju Dario. Mūsu grupā 13 cilvēki, ieradušies no Vācijas, Igaunijas, Francijas un pat no Franču Polinēzijas salas Indijas okeānā.

Pirmā nodarbība par vingrinājumiem bērniem ( un ne tikai) no rīta lai pamostos.

Otrā nodarbība pa grupām veidot video par doto uzdevumu ar radošuma pieeju ,izspēlējot 5 epizodes.

Ļoti interesanta diena, kaut gan grūtības sagādā nepilnīgās angļu valodas zināšanas.

17.10.2022.

Otrā diena, nodarbības Fitnesa klubā, joga – kā stresa mazināšanas līdzeklis, iedarbinot visas ķermeņa daļas. Tiek izdalīti materiāli arī turpmākai darbībai. Tas pozitīvs moments.

Pēcpusdienā ļoti interesanta ekskursija pa Splitas vecpilsētu.

18.10.2022.

Nodarbības dabā – ļoti aizraujoši. Redze, tauste, smarža, dzirde, sajūtas – Es esmu Paradīzē. Pēc dotā attēla veidot 2 grupās improvizāciju – skumjas, romantika, Tas veicina radošumu.

Dienas otrā puse – ekskursija uz Saloni – amfiteātris – gladiatoru cīņas un arheoloģiskie izrakumi. Ekskursija uz Tahari....

19,10,2022.

Aizraujoša un piedzīvojumiem bagāta ekskursija uz Bračas salu. „Zelta pludmale”- savdabīga, bet baiga. „Zelta” pludmale ir LATVIJĀ.

20.10.2022.

Pēdējā kursu diena – jogas nodarbības dabā. Vērtīga diena, jo daži vingrinājumi veicināja asinsriti manā ķermenī.

Otrā dienas pusē – Sapņu muzejs ar 5 dimensiju kino. Super!!

21.10.2022.

Mājupceļš un pārdomas ar nodarbībām, savdabīgas un interesantas.

Paldies organizētājiem par doto iespēju piedalīties – Ināras kundzei un Ritas kundzei.