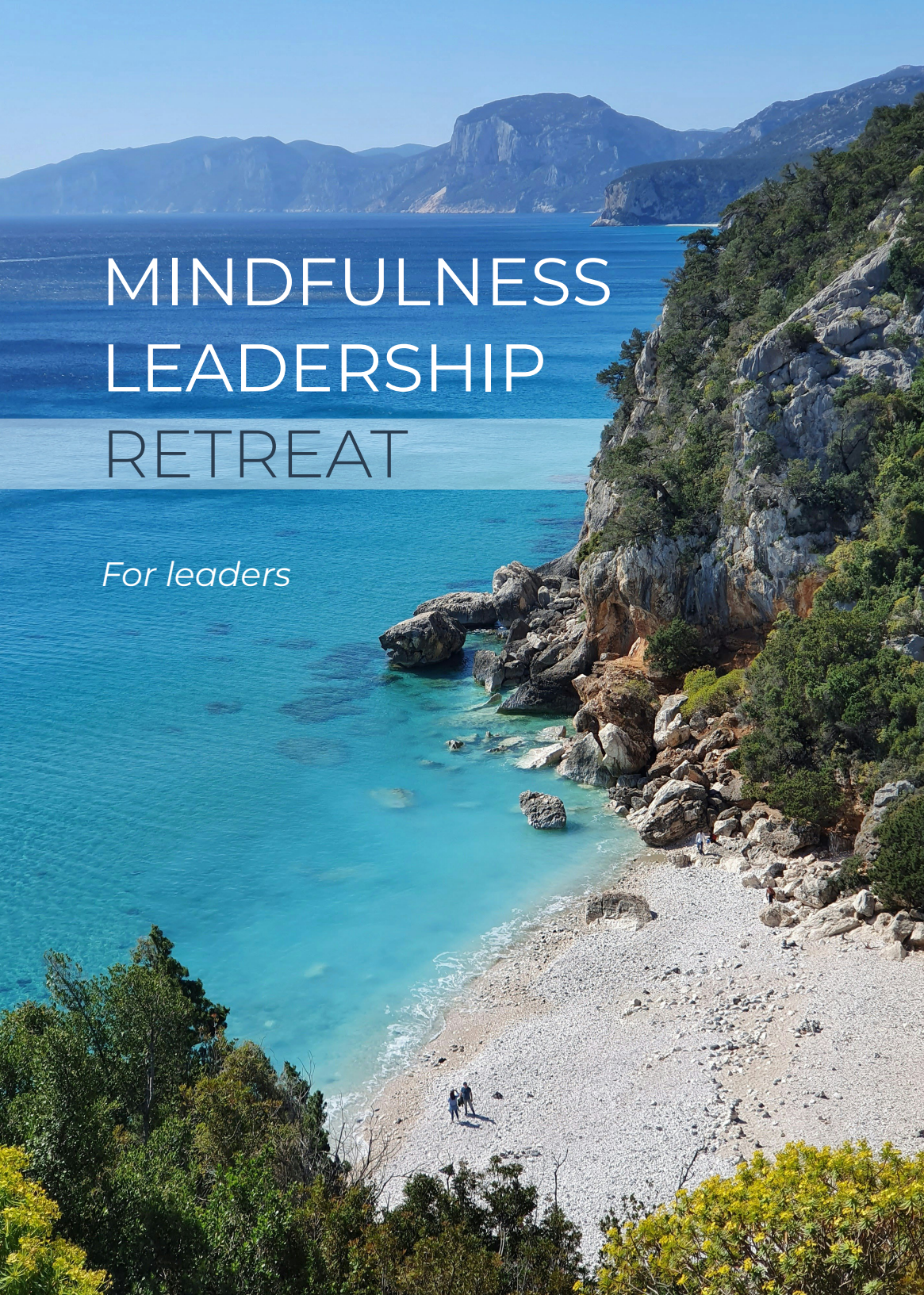


A scenic view of a rocky coastline. The foreground shows a steep, rocky cliffside covered in green vegetation. Below the cliff is a pebbly beach where a few people are walking. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a deeper blue further out. In the background, there are large, rugged mountains under a clear blue sky.

MINDFULNESS LEADERSHIP RETREAT

For leaders

MINDFULNESS LEADERSHIP
RETREAT
For leaders

6 DIENŲ
PROGRAMA



Blue Zone Lifestyle Adaptation



Nervous system reset



Stress management



Optimal rest



Meditation



Physical empowerment



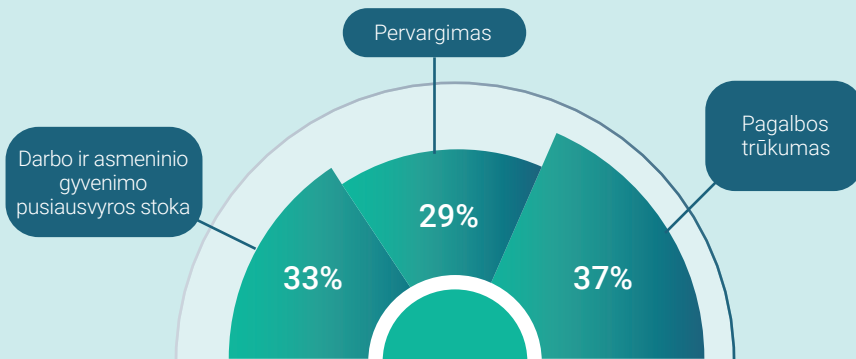
Heliotherapy & Nature



Human Connection

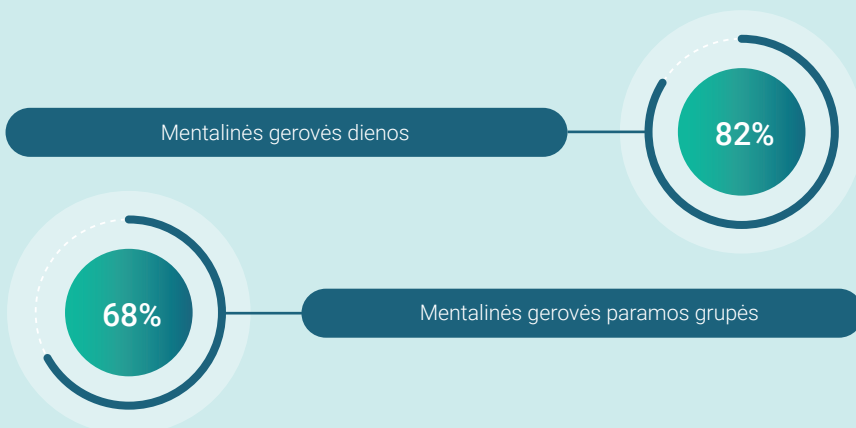
FAKTAI

Procentas darbuotojų, kurie įvardijo priežastis darbe, kurios labiausiai susijusios su stresu:



(Šaltinis: Statista 2024)

Darbuotojai rinkęsi šias programas ir dalyvautų, sprendžiant šias problemas:



(Šaltinis: Statista 2024)



NAUDA VERSLUI

Geresnė darbuotojų
moralė

Geresni rezultatai

Didesnis produktyvumas
ir įsitraukimo lygis

Darbuotojų lojalumas

Mažesnis nedarbingumo
dienų skaičius

Laimingi darbuotojai



NAUDA ŽMOGUI

Pagerėja budrumas ir
produktyvumas

Lavėja gebėjimas optimaliai
„atsakyti“, o ne „reaguoti“,
sudėtingose situacijose

Padidėja aiškumas
priimant sprendimus

Išmokstama taikyti metodus,
lavinčius dėmesio sutelkimą

Praplečiamas
suvokimas apie balansą
darbe ir gyvenime

Subalansavus nervų sistemą
padidėja aiškumas priimant
sprendimus

KO TIKĖTIS?



Aiškesni sprendimai, mažesnis stresas, didesnė emocinė pusiausvyra.



Praktikos gamtoje: sąmoningas judėjimas, kvėpavimas, meditacija.



Praktikų integracija darbe ir gyvenime.

TRUKMĖ

Rekomenduojame
4–6 dienų programas;

4 online testiniai užsiėmimai
po stovyklos – patirčių ir
praktikų integracijai.

LOKACIJA

Rekomenduojame sveikatai
palankias vietas:

- Prancūzijos Baskų regionas,
- Toskana,
- Sardinija.

*(Konkreti vieta derinama su
jūmone; šiame etape pateikiame
rekomendacijas.)*





MITYBA

- Pilnavertis, sveikas, vietinis maistas.
- Organiška, sezoniška, autentiška – su pagarba vietos kulinarinei kultūrai.

GEROVĘ IR PSICHINĘ SVEIKATĄ STIPRINANČIOS PRAKTIKOS

- Kasdienis laikas gamtoje.
- Tikslingi fiziniai užsiėmimai ir joga.
- Paskaitos ir praktikos: autentiška laimė, emocinis balansas, nervų sistemos reguliacija, empatija.
- Kvėpavimo, meditacijos ir restoratyvinės sesijos.
- Praktikų integracija į darbo ir asmeninę rutiną.



BLUE ZONE GYVENIMO BŪDO PRITAIKYMAS – ILGAAMŽIŠKUMO IR SĄMONINGUMO KRYPTIS

Neatsitiktinai pasaulio dėmesys krypsta į *Blue Zones* regionus, kurių gyvenimo filosofija moksliskai siejama su žmogaus pusiausvyra ir sveikata. Tai vietos, kur žmonės gyvena ilgiau ir kokybiškiau. Šių regionų tradicijos stiprina kūną ir sielą: atkuria gyvybines jėgas, pabrėžia žmogišką ryšį ir bendrus tikslus.

Dėl natūralios aplinkos, lėto ritmo ir tvirtų bendruomenių ryšių – tai ideali terpė praktikuoti **sąmoningumą, lyderystę ir emocinę pusiausvyrą**. Čia kuriami kasdieniai ritualai: sąmoningas judėjimas, kvėpavimas, natūralus maistas, buvimas gamtoje ir ryšių puoselėjimas.

Vietos, kurios primena: tikroji lyderystė gimsta ne iš skubėjimo, o iš gebėjimo **klausytis** – savęs ir kitų. Mindfulness leadership retreats įgauna pilną prasmę, kai susitinka **mokslas, senosios tradicijos ir šiuolaikinio lyderio** poreikis veikti prasmingai.

66

Mindfulness leadership retreats įgauna pilną prasmę – čia susitinka mokslas, senosios tradicijos ir šiuolaikinio lyderio poreikis veikti prasmingai.

99



MISIJA

Sukurti erdvę lyderiams, kur Blue Zones filosofija ir šiuolaikinės sąmoningumo praktikos padeda atstatyti nervų sistemą, sustiprinti kūną ir protą bei atkurti ryšį su savimi, kitais ir gamta. Tai kelionė į lyderystę, gimstančią iš vidinės pusiausvyros, o ne iš skubėjimo.

TIKSLAI

Padėti lyderiams:

- mažinti stresą ir atkurti nervų sistemos balansą;
- aiškiau priimti sprendimus;
- integruoti Blue Zone principus kasdienybėje;
- ugdyti tvarią, sąmoningą lyderystę, grįstą sveikata, emocine branda ir bendruomene.



MILANA JAŠINSKYTĖ

UAB „Su meile, Milana“ vadovė ir programų kūrėja. Edukatorė, **Yoga Alliance jogos mokytojų, meditacijų ir kvėpavimų trenerė**, tarptautinių reititų organizatorė, sportinių šokių Europos čempionės „Žuvėdra“ nacionalinės komandos narė.



PASIEKIMAI IR KVALIFIKACIJOS

- **Yoga Alliance:** 700+ studijų val., mokytojai – Mark Stephens (Kalifornija), Elena Brower (Niujorkas), Shiva Rea (Kalifornija).
- **E-RYT500:** sertifikavo **165** jogos mokytojus Lietuvoje ir pasaulyje (Kanada, Šveicarija, Ispanija); **5000+** mokymo val.
- **Cultivating Emotional Balance** teacher training (Šveicarija): dr. Alan Wallace, dr. Eve Ekman, dr. Paul Ekman; Santa Barbara Institute for Consciousness Studies.
- **Lumia Life Coach.**
- Nuolatinės studijos su **dr. Chinmay Pandya**, Dev Sanskriti universitetas, Indija.
- **2026-02:** baigia dr. **Gabor Maté** „Compassionate Inquiry“ programą.
- Dirba su tarptautine specialistų komanda (Liuksemburgas) – Still Mom.
- **Quantum Flow** ir **Quantum Breath** instruktorė.
- Aplankyta **80** šalių.

DR. ŽIVILĖ GLAVECKAITĖ

UAB „Bielini“, įkūrėja, mokslininkė, valdybos narė, vizionierė, verslininkė, Inovacijų strategijos ekspertė, Design Thinking specialistė, verslo analitikė, kokybinių tyrimų ekspertė ir praktikė (grindžiamosios teorijos kaip tyrimo metodo specialistė. Tai tyrimo metodas, kurio kiekvienas žingsnis paremtas duomenimis ir vartotojų poreikiais). Šiuo metu Živilė taip pat vysto startuolį Prancūzijoje, atlieka eksperimentus, testuoja MVP.

Paskutinius metus skyrė daug laiko tyrimams „**blue zones**“, kur žmonės ieško ir atranda kelio į ilgesnį, sveikesnį ir laimingą gyvenimą. Savo „mėlynąją zoną“ atrado pietvakarių Prancūzijoje, Saint Jean De Luz, prie Atlanto vandenyno ir Pirėnų kalnų kur ir persikėlė gyventi.



PASIEKIMAI IR KVALIFIKACIJOS

- Įgijo mokslo daktaro laipsnį socialiniuose moksluose (vadybos krypties).
- Dr. Živilė yra pelniusi **WGT'18 / Woman Go Tech'18** apdovanojimą.
- Pripažinta viena iš „**100 Lietuvos moterų**“ už savo talentą, lyderystę, profesinius gebėjimus ir asmeninius pasiekimus.
- Pristatyta „**Kas yra kas Lietuvoje**“ žinyne už asmeninius laimėjimus ir pasiekimus.
- Dirbo kaip tyrėja **DONGSEO** universitete (P. Korėja, Busan).
- Stažavosi ir skaitė paskaitas Šveicarijos universitete **SUPSI** (Manno m.).
- Živilė yra pabaigusi pirmų metų sveikatos mokslus, psichologijos studijas VU.

SĄMONINGUMO, KVĖPAVIMO IR FIZINIO AKTYVUMO PRAKTIKOS

Visos patirties metu emocinis balansas ir ryšys su kūnu kuria saugią, augimą skatinančią aplinką.

Stovyklos pagrindą sudaro „Cultivating Emotional Balance“ (Santa Barbara Institute for Consciousness Studies) metodika, papildyta kūno intelekto lavinimu ir neuro-mokslais pagrįstomis kvėpavimo praktikomis. Tai padeda suprasti emocijas, reguliuoti jas per meditaciją ir stiprinti holistinį proto - kūno balansą.

Tibetietiško budizmo meditatyvios praktikos – žemiškos, aiškos ir orientuotos į dėmesio sutelkimo lavinimą. Būtent jos dažniausiai tiriamos mokslininkų dėl veiksmingumo Vakarų žmogaus kasdienybėje.



LAIMĖS SESIJOS

Živilė dirba kaip Laimės sesijos koučerė, naudodama unikalias priemones ir metodus, skatinančius savęs pažinimą, atsparumą ir pozityvų mąstymą. Ji padeda asmenims orientuotis savo emocijų, minčių ir veiksmų labirintuose.

Pasak jos, laimė tai laisvė viduje, laisvė pasirinkime ir disciplina savęs auginimui kaip asmenybei. Laimės rodiklis atspindi šalies gerovę. Nėr geresnio jausmo jaustis laimingiems ir padaryti laimingus aplinkinius. Jos patirtis prasidėjo su verslu. Padeda įmonėms kurti ir vystyti naujus produktus arba modifikuoti esamus. Vilniaus universitete įgijo verslo vadybos išsilavinimą, apgynė disertaciją startuolių vystymo srityje (mokslinių tyrimų kryptis: Ankstyvosios stadijos startuoliai: kritinių sėkmės veiksnių perspektyva), jai suteiktas daktaro laipsnis. Stažavosi Šveicarijos ir Pietų Korėjos universitetuose. Dr. Živilė yra sertifikuota dizaino mąstysenos metodo (ang. design thinking) ekspertė, baigusi MIT (Massachusetts Institute of Technology) Sloan School of Management. Šis kūrybinis metodas padeda generuoti naujus sprendimus. Taikydama šią metodiką versle, adaptavo laimės sesijose individams. Įžvelgė daug galimybių kaip kurti ne tik inovacijas, bet ir kaip padėti augti asmenybei, kuri tampa kaip traukos centras, vysto geresnius santykius, džiaugiasi subalansuotu gyvenimo būdu bei yra sėkmingesnė.

Dėlioja žmogaus laimės žemėlapius, identifikuoja skausmus ir padeda suprasti perspektyvius ir laimingus pasirinkimus. Turi daugiau nei trijų metų patirtį atliekant laimės sesijas su verslo savininkais ir vadovais.



Laimės sesijos

66

Laimė tai laisvė viduje, laisvė pasirinkime ir disciplina savęs auginimui kaip asmenybei.

Dr. Živilė Glaveckaitė

99

FIZINĖS AKTYVACIJOS IR KVĖPAVIMO PRAKTIKOS

Sąmoningas judėjimas ir kvėpavimas – būtini elementai, padedantys atkurti nervinės sistemos balansą ir efektyviau tvarkytis su stresu. Užsiėmimai vyksta gamtoje: vaikščiojimas, lengvos jogos bei somatinio judesio praktikos sujungtos su kvėpavimu padeda išlaikyti ilgalaikę fizinę ir emocinę sveikatą.



ŠIŲ PRAKTIKŲ METU MOKOMASI:

Įsiklausyti į
savo kūną ir
jį įžeminti,

transformuoti
įtampą bei stresą
į aiškumą,

palaikyti atsparumą
ilgesniuose įtampos
etapuose,

auginti energiją,
empatiją ir vidinį
balansą.

Kūnas tampa stipriu įrankiu sąmoningumui lavinti ir atkurti. Viso gyvenimo patirtį judesyje Milana perteikia kaip paprastus, kasdienybėje pritaikomus judesius, kurie padeda iš seno įpročio pereiti į naują – sveikesnį ir efektyvesnį – kūno veikimą.

SUSISIEKITE



info@milanajasinskyte.com



