

7 dienų
prancūziškos laimės programa

*Lengva. Graži.
Laiminga.*

„Grožis prasideda tą akimirką, kai nusprendi būti savimi.“

— Coco Chanel

Apie Programą

7 dienų prancūziškos laimės programa – tai laimingo gyvenimo ir lengvumo kūne stovykla moterims Prancūzijoje.

Tai ne dieta ir ne sporto stovykla. Tai švelnus, bet labai aiškus „resetas“, kuriame grįžtama į kūną, atkuriamas santykis su maistu ir savimi, ir mokomasi gyventi be nuolatinės valios kovos.



Su Milana Jasinskyte ir Dr. Živile Glaveckaite

Įkvėpta prancūziško art de vivre ir Coco Chanel filosofijos:

*Tobulas svoris – tai ne
skaičius, o būseną.*

TAI NE STOVYKLA. TAI – GYVENIMO BŪSENOS ATKŪRIMAS.

Įsivaizduok rytą Prancūzijoje.

Be skubėjimo. Be triukšmo.

*Su arbata rankose ir kūnu, kuris vėl jaučiasi
gyvas, lengvas, savas.*

*Ši programa sukurta moteriai, kuri pavargę „tvarkyti save“
ir nori pagaliau su savimi susidraugauti.*

Ne per discipliną.

Ne per kontrolę.

O per rūpestį, estetiką ir labai aiškią struktūrą.

PRANCŪZIŠKA LAIMĖ – TAI NE REZULTATAS. TAI BŪDAS GYVENTI.

Prancūzės nekovoja su kūnu.

Jos jį girdi.

Jos nebaudžia savęs už maistą – jos mėgaujasi.

Jos nesiekia idealaus svorio – jos renkasi būseną, kurioje gera būti.

Ši stovykla perkelia šį požiūrį į tavo kasdienybę.

KĄ IŠ TIKRŲJŲ PATIRSI



Lengvumą kūne

Judėjimas, kuris nealina,
o gražina energiją.

Kvėpavimas, kuris atkuria.

Kūnas, kuris tampa
maloniausiu somatiniu
draugu.



Aiškumą galvoje

Mažiau triukšmo.

Mažiau vidinio spaudimo.

Daugiau tylos ir
pasitikėjimo savimi.



Natūralią laimę

Moters būseną, kurioje
gera gyventi.

Mityba be kovos

Čia nėra:

- kalorijų skaičiavimo
- draudimų
- „reikia daugiau valios“

Čia yra:

- 2 elegantiški, sotūs valgiai per dieną
- sezoninis, vietinis maistas
- praktinis mokymas, kaip valgyti namuose
- sistema, kuri veikia be fanatizmo



Emocijos

Savivertė ir
santykis su
kūnu

Emocinis
valgymas

Stresas ir
nervų
sistema

„Affection
deficit“ tema

Savęs
mylėjimas ir
įpročių
perstatymas

Aplinka

Baskijos
kultūra

Estetika

Lėtas
gyvenimo
tempas

Gamta kaip
terapija



*Erdvė, kurioje viskas
veikia tavo naudai*

Boutique namas netoli vandenyno.

Maža grupė. Saugi bendruomenė.

Daug oro, šviesos ir estetikos.

Kiekviena detalė – nuo dienos ritmo iki vakarinių ritualų – sukurta tam, kad tavo nervų sistema galėtų pagaliau atsipalaiduoti.



KAM ŠI PROGRAMA

Tau jei:

nori jaustis lengvesnė – kūne ir gyvenime,

ieškai prabangos, kuri gydo, o ne demonstruoja,

pavargai nuo dietų ir savęs taisymo,

vertini estetiką, gylį ir tikrą kokybę, bendruomenę,

nori daugiau energijos ir motyvacijos.

Tai ne masinis renginys.

Tai sąmoningas pasirinkimas mokytis gyventi ir kailuoti.

KĄ IŠSIVEŠI SU SAVIMI

*Ne tik jausmą, bet ir
aiškius įrankius:*

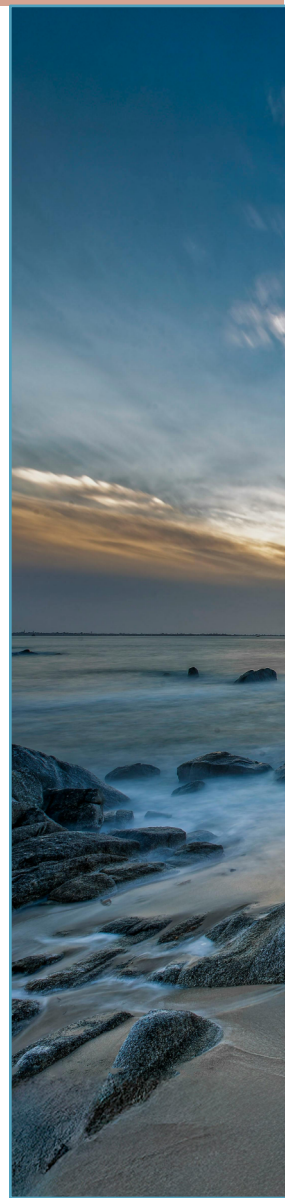
- ☑ 7 dienų workbook / journal (spausdintas)
- ☑ „My feminine plate“ mitybos schema
- ☑ 30 dienų plano lapas po retreat
- ☑ 3–5 receptai, kuriuos gaminsime kartu
- ☑ 10–15 min rytinės rutinos video
- ☑ 1 online follow-up grupinis skambutis po 2 savaitių

Šioje programoje:

- nėra spaudimo
- nėra fanatizmo
- nėra „numesim X kg per X dienų“

Čia yra:

- lengvumas
- resetas
- grįžimas į kūną
- santykis su savimi
- sąmoninga mityba be draudimų
- ir ryškus prisiminimas, kaip iš tiesų mylimasi su gyvenimu



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

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.

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.



7 dienos/naktys
dvidviečiame kambaryje

(skrydžiai neįskaičiuoti)

2545 eur

11 moterų

*Gegužės 4-10 d.
2026 m.*



*Teigu Tavo vidus sako
„taip“ – pasitikėk juo.*



Parašyk **NORIU** el. paštu:

info@milanajasinkyte.com

ir mes su Tavimi susisieksime

