

07/06/26

z/s "Ragāres", Skrīveri,  
Aizkraukles novads

# Dabas spēks sievietes veselībai

## 2. LAUKU DIENA

Sievietes auglība, zemes pilnbrieds,  
Jāņu zāles - caur tradīcijām līdz mūsdienām

10.00-10.20

Ierašanās | reģistrācija | bio tēja, kafija, uzkodas

10.30-10.40

Ievadvārdi

10.40-11.10

**BIO saimniecības RAGĀRES stāsts** | Jānis Vaivars un Elīna Skudra, saimnieki

11.10-12.30

Lekcija | **Uztura nozīme pāra auglības uzturēšanā un veicināšanā**

Lektore: *Gita Ignace*, sertificēta uztura speciāliste un uztura zinātniece ar vairāk nekā 16 gadu pieredzi uztura terapijā, tostarp darbā ar dažādām saslimšanām, emocionālo ēšanu un sievietes veselību

12.30-13.00

Lekcija | **BIO ārstniecības augu vērtība auglības uzturēšanā un veicināšanā**

Lektore: *Inga Sīle*, zinātņu doktore farmācijā, RSU Lietišķās farmācijas katedras docētāja un RSU Doktorantūras skolas vadītāja, Latvijas Zāļu aģentūras pārstāve Eiropas Zāļu aģentūras (EMA) Augu izcelsmes zāļu komitejā (HMPC), grāmatas "Ārstniecības augi: no ticējumiem līdz mūsdienām" autore, žimola femme.eco līdzdibinātāja

13.00-14.00

Pusdienas | sarunas

### PARALĒLĀS AKTIVITĀTES:

10.30-13.00

**Bērnu spēļu stūrītis** ar pieskatīšanu un organizētām aktivitātēm

14.00-17.00

Lekcija - meistarklase | **Auglību veicinošas prakses:** masāža, pirts rituāli, auglības spilventiņa pagatavošana | Lektore un vadītāja: *Elvīra Lapsa*, vecmāte, masiere, pirtniece

Meistarklase | **YONI tvaika rituāls** | Vadītāja: *Redžina Laura*, Sievietes autentiskuma un seksualitātes pētniece, atbalsta grupas "SIEVIETE DZIRKSTELE" radītāja, auglības pārvaldības speciāliste apmācībā

Meistarklase | **Auglības vainagu pīšana** | Vadītāja: *Līva Priede*, latviskās dzīvesziņas kopēja, mūziķe, Mežinieku iedzīvotāju kopienas līdere un pārgājēju entuziaste

**Eksursija** pa Ragāru saimniecību | Vadītājs: Ragāru saimnieks *Jānis Vaivars*

Projekta saimniecību labumu **tirdziņš**

Pasākuma vadītāja: *Andrita Grīnberga*

Piesakies šeit: [https://ej.uz/lauku\\_diena\\_Ragares](https://ej.uz/lauku_diena_Ragares)  
Dalība pasākumā ir bez maksas. Dalībnieku skaits ierobežots.