

Cēsīs pirmais Māras dienas sieviešu skrējiens



Šīs nedēļas sākumā Cēsīs norisinājās pirmais vienotais sieviešu skrējiens. Spītējot aukstajam laikam, uz pasākumu bija ieradušās 10 sievietes.

Šīs nedēļas sākumā Cēsīs notika pirmais vienotais sieviešu skrējiens. Spītējot aukstajam laikam, uz pasākumu bija ieradušās 10 sievietes.

Kopš marta sākuma Cēsu novada pašvaldība un Cēsu novada p/a „Sociālais dienests” aktīvi aicināja visas sievietes piedalīties pirmajā pavasara skrējienā pēc spirtuma, veselības un spēka.

Māras dienas rītā aktīvākās Cēsu novada sievietes devās skrējienā uz Svētavotu, kur viņas sagaidīja dabas lietu pārzinātāja Anna Lutere un deva padomus, kā saglabāt možu garu visu gadu, kā veikt pašmasāžu ar dažādiem dabas līdzekļiem. Parādīja, kā pareizi mazgāties avotā un kā smelties enerģiju no saulītes.

Pasākuma idejas autore, Sabiedrības veselības speciāliste Zane Brente – Brantiņa atzina: „Šis pasākums pierādīja, ka dabas un ūdens rituāli spēj atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru mūsos. Šādu pasākumu plānots organizēt arī turpmāk.”

Informāciju sagatavoja:

Vita Pleševnika

Cēsu novada pašvaldības aģentūras

"Sociālais dienests"

Projektu vadītāja- attīstības speciāliste
t. 64127746