



KURIANT MARŠRUTUS  
SIEKTA MINIMIZUOTI  
CO<sub>2</sub> PĖDSAKĄ

 wellbeing

# DARNIOJO SVEIKATINGUMO TURIZMO MARŠRUTAS BALTIJOS PAJŪRYJE IR KURŠIŲ PAMARYJE IEŠKANTIEMS DVASIOS RAMYBĖS



MĚGAUKITĖS DARNIOJO  
SVEIKATINGUMO GALIMYBĖMIS  
BALTIJOS PAJŪRYJE VASARĄ



# DARNIOJO SVEIKATINGUMO MARŠRUTAI- JAUSMAMS, KŪNUI IR SIELAI

AR NORITE ILSĖTIS DARNIAI,  
SAUGOTI APLINKĄ IR  
JAUSTIS GERAI?



# PAJŪRIAIS, PAMARIAIS...



Keliaudami pušynais, pajūrio skardžiais ir smėlynais, patirsite natūralius ir paprastus jspūdžius. Lietuvos pajūryje ir pamaryje rasite dvasios ramybę ir tai, kas gera jūsų kūnui ir sielai. Čia, tarp jūros ir miško, susiliesite su gamta ir patirsite aplinkos artumą.

Darnaus sveikatingumo turizmo maršrutas Baltijos pajūryje ir Kuršių pamaryje skirtas ieškantiesiems atgaivos, norintiesiems pasirūpinti savo kūnu ir rasti vidinę ramybę bei kartu daryti gera gyvūnams, gamtai ir visuomenei.

Baltijos pajūryje ir Kuršių pamaryje svečiai gali mėgautis gražia ir įvairia gamtine ir kultūrine-istorine aplinka, nuostabiais miškais, žydinčiomis pievomis ir atgaivą sielai

teikiančiais krantovaizdžiais, pasivaišinti vietiniu maistu, paklaidžioti pajūriu ar pamariu ir pernaktuoti lauko sąlygomis. Taip pat svečiais gali pasirūpinti rūpestingi šeimininkai ir suteikti galimybę praleisti naktį jaukiame būste.

Šis maršrutas siūlo tris dienas trunkančias patirtis, kurios suteikia galimybę keisti veiklą pagal savo pageidavimus ir įpročius – tiek vyturiams, tiek pelėdoms.

Nesvarbu, ko jums labiau reikia, šis maršrutas suteiks galimybę atrasti pilnatvę ir darną su savo vidiniu „aš“, su aplinka ir kitais žmonėmis.





I GALIMYBĖ

## ŠVENTOSIOS PABLŪDIMYS- ŽEMAIČIŲ ALKA

„KUR SAULELĖ STULPAVOJA“:  
PRISILIESTI PRIE SENOVĖS BALŲ RELIGIJOS PASLAPČIŲ

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 2 val.

**Vietovė:** Šventosios seniūnija, Palangos miestas.

**GPS:** 317732, 6215740 (LKS)

Žemaičių Alką Šventojoje prižiūri Žemaičių kultūros draugija. Tai visuomeninė organizacija, kurios tikslas – puoselėti žemaičių etnokultūrą ir tradicijas. Jos būstinė yra Palangoje.

Žemaičių alką lengva pasiekti pėsčiomis arba dviračiu iš Šventosios centro (apie 1,5 km taku per kabantį Šventosios upės tiltą).

Alkai, alkos – senovės baltų šventvietės ir aukojimo vietos.

Dažniausiai tai kalneliai.

Daugiausia jų buvę Vidurio, Šiaurės vakarų ir Šiaurės Žemaitijoje. Alkos buvo ir senovinės observatorijos.

Čia senovės baltų žyniai stebėdavo Saulę, Mėnulį, Aušrinę – Vakarinę (Venerą), baltams pažįstamus žvaigždynus (Sietyną, Šienpjovius, Grįžulo ratus). Pagal Saulės laidos vietą horizonte buvo nustatomos kalendorinių švenčių, skirtų

įvairiems pagoniškiems dievams, datos. Palangos pajūrio žemaičiai dar XVI – XVII a. paslapčia alkose meldėsi ir aukojo aukas Perkūnui – griausmo valdovui, audros ir jūros dievui Bangpačiui, Žemynai ir žemėpačiams – žemės gėrybių teikėjams, Aitvarui ir kaukams – turtų sergėtojams, Medeinei, Ragainei ir Puškaičiui – miškų globėjams, ugnies deivei Gabijai, kitiems gausiems dievams ir deivėms.







1998 m. Šventojoje buvo atkurta pagoniškos alkos kopija su paleoastronominė observatorija, XV a. stovėjusi ant Birutės kalno Palangoje. Alkoje pastatyti menininkų išdrožti baltų dievų stulpai: Perkūnas, Aušrinė, Žemyna, Austėja, Andojas, Patrimpas, Patulas, Velnias, Lada.

XX a. 8-ajame dešimtmetyje Šventojoje archeologai rado vieną įdomiausių Lietuvoje akmens amžiaus gintaro lobį. Žemaičių alkos centrinė skulptūra atkartoja kasinėjimų metu rastą 5000 metų

senumo 2 metrų aukščio medinį stulpą su pelėdos bruožų deivės kauke.

Saulei leidžiantis į jūrą, stulpų pagalba galima apskaičiuoti tikslų pagoniškų kalendorinių švenčių laiką šventes: vasaros ir žiemos saulėgrįžas bei pavasario ir rudens lygiadienius. Jorės (balandžio 23 d.) šventė vadinama Palangos pagonių švenčių švente, kuri patraukia dėmesį ritualais bei apeigomis (jų metu yra aukojamos gintaro dulkės, metant jas į laužą ir mintyse linkint ko nors gero ar išsakomi slapčiausi norai).





2 GALIMYBĖ

PAGAUK PAJŪRIO IR PAMARIO VĖJĄ!

## VAKARŲ LIETUVOS DVIRAČIŲ TURIZMO TRASA

**Apytikslė keliavimo trukmė:** 2–3 dienos

**Regionas:** Klaipėdos apskritis, Klaipėdos, Neringos ir Palangos miestai, Klaipėdos rajonas.

Patyrusius dviračių turizmo ekspertus rasite ir dviračius išsinuomoti galite VšĮ „Du ratai“, Naujoji Uosto g. 3, Klaipėda.

**GPS:** 319530, 6178642 (LKS),

**01-04 ir 10-12 mėn.** – skambinti iš anksto **tel. +370 615 22032**

VšĮ „Du ratai“ savininkas ir dviračių turizmo ekspertas – **Saulius Ružinskas** iš Klaipėdos miesto centro į tris puses driekiasi Vakarų Lietuvos dviračių trasa, kurios bendras ilgis daugiau nei 200 km. Ši trasa yra sudėtinė Europos dviračių trasų tinklo EuroVelo dalis (EuroVelo 10):

**1. Klaipėda–Kuršių nerija–Nida (52 km).** Kelionė prasideda Klaipėdoje. Dviratininkai persikelia keltu į Smiltynę ir keliauja specialiai pažymėtu dviračių taku Nidos link. Maršrutas driekiasi per visą Kuršių nerijos nacionalinį parką. Pakeliui galima aplankyti Juodkrantę, užsukti į Pervalką ir Preilą.

Juodkrantėje ir Nidoje yra daug galimybių mėgautis darniojo sveikatingumo paslaugomis. Viena populiariausių paslaugų – plaukiojimas Kuršių mariomis rekonstruotu tradiciniu žvejų laivu – kurėnu. Tai tikras „lėtojo turizmo“ ir darniojo sveikatingumo potyris. Keliautojai gali mėgautis kerinčiais pustomų kopų vaizdais ir šviežiu maistu laive.

Iš Nidos į Klaipėdą galima grįžti tą pačią dieną arba pasilikti Neringos kurorte ilgesnį laiką. Kurortas yra labai svingingas dviratininkams, su gerai išplėtotu dviračių takų sistema. Jei nesinori grįžti dviračiu tuo pačiu taku atgal, tolimojo tarp miestinio susisiekiimo autobusai perveža dviračius. Kita alternatyva – perplukdyti dviračius laivu iš Klaipėdos į Nidą, iš Nidos į Klaipėdą arba iš Nidos į Nemuno deltą.



**2. Klaipėda–Latvijos siena (49 km).** Dviračių takas driekiasi per Pajūrio regioninį parką ir Palangos pajūrio kurortą. Šalia kitų, jau minėtų maršruto įdomybių, siūloma aplankyti aukščiausią (25 m) Lietuvos pajūrio skardį – Olandų Kepurę, senąsias kuršininkų kapines Karklėje ir Nemirsetos parabolines pajūrio kopas. Palangoje greta jau paminėtų darniojo sveikatingumo objektų, dviratininkai gali atsipūsti arba pernaktuoti istorinėje Palangos dalyje esančiuose viešbučiuose, siūlančiuose įvairias darniojo sveikatingumo paslaugas.

**3. Klaipėda–Rusnės sala (60 km).** Rusnės sala unikali Lietuvoje dėl savo užliejamų pievų, Nemuno atšakų ir senvagių (žiogių) bei pylimais atitvertų deltinių lygumų (polderių) kraštovaizdžio. Saloje gausu kaimo turizmo sodybų ir paukščių stebyklų, tankus vietinių kelių, tinkamų dviračių turizmui, tinklas.











3 GALIMYBĖ

## KARKELBECK NO. 409

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 4 val., bet yra galimybės ir ilgesniam poilsiui bei nakvynei

**Vietovė:** Karklės kaimas, Kretingalės seniūnija, Klaipėdos rajonas.

**GPS:** 316346, 6189128 (LKS)

Šeiminkė ir darniojo sveikatingumo ekspertė: **Aušra Mendelė**

„Karkelbeck No. 409“ sodyba pasiekama dviračiu iš Palangos kurorto (15 km dviračių taku) ir iš Klaipėdos (11 km dviračių taku pro Girulius).

„Karkelbeck No. 409“ darniojo sveikatingumo sodyba yra Baltijos jūros pakrantėje šalia Olandų kepurės skardžio. Svečių laukia ramybė su ošiančia jūra pro pravirą langą, lietuviška pieva, senas miškas, baltos Baltijos bangos ir smėlis, gydantis mėlynasis molis. Sodyboje siūlomos iš anksto užsakomos terapijos grupėms, šeimoms ir vienam asmeniui: gintaro ir garso terapija skambančiais dubenimis; šokio judesio ir garso terapija;

fraktalų piešimas; vaistažolių rinkimas (priklauso nuo sezono). Masažai: gintaro, ajurvedinis, taškinis japoniškas Shiatsu, baltiškasis medžių lazdelėmis. Sodybos šeiminkai užsiėmimus organizuoja pagal sezoną. Užsiėmimų grafikas skelbiamas Karkelbeck puslapyje feisbuke.

GEROS SAVIJAUTOS SODYBA TIEMS,  
KURIE IEŠKO ĮKVĖPIMO PRIE JŪROS





Tiems, kuriems pažįstamas noras būti tyloje, siūloma tylos terapija. Rekomenduojama rinktis rudens, pavasario ar žiemos sezoną, tačiau įmanoma ir vasaros metu. Pageidavus tylos terapijos, šeimaininkai bendraus kūno kalba ir palikdami raštelius. Kai žodžiai nutyla, prabyla gamta ir širdis.

Vaikščiojimas pajūriu. Judėjimas yra gyvybė, o vaikščiojimas pajūriu puikus sveikatinimosi būdas ypač ankstyvą rudenį, kuomet pajūrio oras prisodrintas jodo, arba pavasarį, kuomet bundanti gamta gausiai skleidžia savo gydomuosius eterius, arba žiemą, kuomet sušalęs oras toks tyras ir pilnas jūros kvapo.

Gintaro terapija. Šilto gintaro galia gražina energiją ir suteikia ramybę. Ant šilto smulkinto gintaro čižuinio

viešnios ir svečiai mėgaujasi masažu šiltais gintaro maišeliais, supančios gamtos harmonija, paukščių balsais ir jūros garsais. Gali būti derinama su skambančių dubenų garso terapija. Sodybos šeimaininkai vaišina svečius gintaro vandeniu ir sodybos pievoje rinktų žolelių arbata.

Garso terapija skambančiais dubenimis. Garso bangos sklinda per visą kūną ir veda į gilią relaksaciją, taip didėja savaiminio sveikimo sugebėjimai, ištirpsta blokai, sustipėja organizmo imunitetas. Terapija skirta įvairioms tiek psichologinio, tiek fizinio pobūdžio problemoms spręsti. Tinka poroms, šeimoms arba atliekama individualiai arba grupėje. Gali būti derinama su gintaro terapija.



4 GALIMYBĖ

## SPA CENTRAS „JUODOJO KRANTO RITUALAI“

ŠVIESOS IR DARNOS RITUALŲ MAGIJA  
JUODAJAME KRANTE

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 2–3 val.

**Vietovė:** Juodkrantės seniūnija, Neringos miestas.

**GPS:** 318243, 6160299 (LKS)

**Spa centras „Juodojo kranto ritualai“** pasiekiamas dviračiu iš Klaipėdos (apie 20 km dviračių taku) ir iš Nidos (apie 30 km dviračių taku).

Spa centras "Juodojo kranto ritualai" Juodkrantėje pasižymi išskirtiniu darniojo sveikatingumo paslaugų inovatyvumu ir originalumu. „Juodojo kranto ritualų“ patrauklumą lemia tai, kad čia savo profesionalumą reguliariai demonstruoja geriausi Lietuvos darniojo sveikatingumo paslaugų ekspertai, kurie kviečia pasimėgauti masažais, holistiniais ritualais ir grožio procedūromis.

### **Spa centre „Juodojo kranto ritualai“ teikiamos labai įvairios darniojo sveikatingumo ir holistinės terapijos paslaugos:**

- Nuo atpalaiduojančio iki klasikinio giluminio masažo;
- Specialūs masažai su karštais akmenimis, smėliu ir žolelių ryšuliais;
- Holistinė refleksoterapija;
- Relaksaciniai vibroakustiniai ritualai;
- Kūno šveitimas, įvyniojimas, įmaitinimas aliejais;
- Žolelių ir aromaterapinės vonios;
- Akupunktūrinis pėdų, rankų ir galvos masažas;
- Veido procedūros







## Specialūs išskirtiniai pasiūlymai Juodkrantės kurorto viešnioms ir svečiams:

- Pajausti vidinę pilnatvę, patirti emocinę gerovę su tibetietišku dainuojančių dubenų terapija ir holistinio koučingo konsultacija. Sesijos metu kūnas „suderinamas“ kaip muzikos instrumentas tam, kad skleistų harmoningus savaiminio gijimo dažnius;
- Viešnių kūno lepinimas miško gėrybių vonios ritualu paruošiant odą tolygiam įdegiui naudojant spa centro ekspertų sukurtą miško žolelių kokteilį;
- Baltijos pakrantės karštų akmenų ir smėlio ritualas. Harmonizuoja energijos tėkmę, atpalaiduoja raumenų įtampą, gerina kraujotaką, malšina skausmą. Šildo kūną ir sielą;
- Neringos paslaptis: Juodkrantės žolelių ir avižinių dribsnių šerbeto kaukė, pėdų ir galvos masažas, kūno įtrynimai;
- Stipraus spaudimo klasikinis masažas, kuris derinamas su vibroakustinių vytelių ritualu ir Juodojo kranto ypatingąją arbata;
- Ramybės jūros ritualas: levandų ir valerijonų aliejų kokteilis, šveitikliai, muilas, vonios druska;
- Pažadink mane: kavos tirščių ir avižinių dribsnių šerbeto kaukė, pėdų ir galvos masažas, kūno įtrynimai;
- Sveiko maisto pamokėlės-degustacijos „Gyvybės duona“ – bioenergetinė mityba ir kūnui, ir sielai;
- Laisvalaikis šeimai ir draugams terasoje su infrasauna ir hidromasažine vonia;
- Vitražinės salės nuoma kūrybinėms dirbtuvėms, meditacijoms, praktikoms, judesio veikloms.





5 GALIMYBĖ

SVEIKUOLIŠKOS MITYBOS  
VASAROS SOSTINĖ

## SVEIKUOLIŠKAS MAISTAS NERINGOJE

**Apytikslė lankymosi trukmė:** apie 2 val. kiekvienoje vietoje

**Vietovė:** Nidos kurortas, Nidos savivaldybė, Neringos savivaldybė. Nida Bazaar turgelio adresas – Taikos g. 13, Nida. **GPS:** 309716, 6133794 (LKS)

Vasarą į Neringą suplūsta reiklūs ir turtingi poilsiautojai iš Vilniaus ir kitų Lietuvos didmiesčių, norintys ir atostogų metu maitintis ne tik skaniai, bet ir sveikai.

Tuomet Neringoje atsidaro daug vietų, kur ingredientai, patiekalai ir jų paruošimas atitinka griežtus darniojo sveikatingumo principus ir kriterijus. Žemiau apibūdintos tik tos vietos, kurios sulaukė daugiausia atsiliepimų socialiniuose tinkluose ir vertinimo platformose.

Neabejotinai Neringoje vasarą galima rasti žymiai daugiau vietų, kuriuose puoselėjama sveika mityba ir laikomasi darniojo sveikatingumo principų.

Nida Bazaar – vietinis gastronomijos vasaros turgus Nidoje, kuriame pirkėjai gali rasti įvairiausio darniojo sveikatingumo principus ir kriterijus atitinkančio maisto – nuo arbūzų iki pomidorų, nuo sūrio iki varškės. Be to, Nida Bazaar šeiminingai savo patalpose rengia jogos meditacijas.



„Po kaštonu“ – tai patraukli vietinės gastronomijos vieta su šviežiu maistu, vegetariškais patiekalais, jaunatvišku eksterjeru ir lauko stovimomis vietomis kartu su Nidos uosto kraštovaizdžiu, kuriame trūksta tik marių bangų, besiplakančių į nerijos krantą, ir kurėnų plazdančių burių. Baras, kuris yra patogioje vietoje, jei Nidos svečiai užsinerėtų su savo ar išnuomotais dviračiais laivu persikelti į Nemuno deltą, savaime tampa tikra darniojo sveikatingumo oaze Nidos centre vasaros sezono metu.

Dvi picerijos – „La Pervalga“ Pervalkoje ir „MALKA Pizza & Grill“ Juodkrantėje vasaros sezono metu taip pat siūlo puikius patiekalus, kurių bent dalis atitinka darniojo sveikatingumo principus ir kriterijus. Abiejose picerijose gausu patiekalų skirtų vegetarams ir veganams, taip pat žmonėms, turintiems įvairių alergijų.

Kavinė „Pamario takas“ Juodrantėje siekia suderinti atrodytų nesuderinamus dalykus – sočią tradicinę Lietuvos pajūrio virtuvę ir sveikos mitybos principus bei reikalavimus. Šeiminkai ir savininkai rodo daug išmonės, kūrybinės fantazijos ir profesionalumo, todėl šį iššūkį sėmingai įveikia. „Pamario take“ net ir įnoringiausi ar reikliausi lankytojai ras darniojo sveikatingumo principus ir kriterijus atitinkančių patiekalų.





6 GALIMYBĖ

## DARNUSIS SVEIKATINGUMAS NERINGOS

### PAPLŪDIMIUOSE IR PAJŪRIO KOPOSE

**Siūloma trukmė:** 6–8 valandos.

**Centrinis Nidos paplūdimys.** Nidos gyvenvietė, Neringos savivaldybė.

**GPS:** 308458, 6134835 (LKS)

**Centrinis Juodkrantės paplūdimys.** Juodkrantės gyvenvietė, Neringos savivaldybė. **GPS:** 316954, 6159876 (LKS)

Neringos pajūrio kurortas garsėja toli už Lietuvos ribų Baltijos jūros paplūdimiais. Tai vieni švariausių ir plačiausių smėlio paplūdimių Baltijos jūros pakrantėje. Nenuostabu, kad Neringos jūros paplūdimiai nuolat patenka į TOP-100 geriausių pasaulio paplūdimių įvairiuose rinkimuose („Lonely Planet“, „The Sunday Times“, Trip Advisor ir kt.) kartu su Brazilijos, Australijos ir kitų egzotiškų vietų paplūdimiais.

Tai – labai platūs, švarūs ir vidutینگrūdžio smėlio paplūdimiai, idealūs pasyviai ir aktyviai paplūdimio rekreacijai. Priešingai mūsų įsitikinimams, smėlio paplūdimiai nėra labai plačiai paplitę pasaulyje. Dažniausiai sutinkami mažiau patrauklūs poilsiui skaldos arba gargždo paplūdimiai ir retai kur urbanizuotose pakrantėse švarūs, platūs smėlio paplūdimiai driekiasi beveik 50 km.

MĖGAUTIS VIENAS GERIAUSIŲ PAJŪRIO  
PAPLŪDIMIŲ PASAULYJE





Du Neringos pajūrio paplūdimiai – Nidos centrinis paplūdimys ir Juodkrantės centrinis paplūdimys – reguliariai gauna tarptautinius Mėlynosios vėliavos apdovanojimus liudijančius apie išskirtinę šių paplūdimių aplinkos kokybę.

TOP-100 geriausių pasaulio paplūdimių sąrašuose Neringos paplūdimiai dažniausiai pristatomi kaip geriausia vieta įvairialypiui šeimų poilsiui pajūryje ar darniojo sveikatingumo entuziastų aktyviai veiklai, arba kaip ideali vieta aktyviems ieškotojams „pasikabinti hamaką pajūrio miške“ ir mėgautis miško ošimu, ramybe ir bangų muša.

Dar vienas ypatingas Neringos paplūdimių bruožas – juos aprėmina aukštas apsauginis kopagūbris su žabtvorėmis išpintais natūraliais „soliariumais“, kuriuose poilsiautojai, laikydamiesi gamtosaugos reikalavimų, gali

mėgautis pajūriu vėjuotomis, bet saulėtomis dienomis. Neringoje yra daugiausia saulėtų dienų visoje Lietuvoje.

Nors vasaros sezonas Neringos paplūdimiuose yra labai trumpas – vos nuo Joninių (birželio 24 d.) iki Žolinės (rugpjūčio 15 d.), kuomet priekrantės vanduo įšyla iki 17-20°C ir malonu maudytis, tačiau dėl šildančio jūros poveikio, rudens pasezonis (rugpjūčio pabaiga ir rugsėjo pradžia) Neringos paplūdimiuose taip pat teikia daug malonumų ir galimybių, ypač aktyviam poilsiui.

Nidoje ir kitose Neringos gyvenvietėse darniojo sveikatingumo entuziastams rytais siūloma joga paplūdimyje. Ja galima užsiimti tiek pavieniui visais metų laikais, tiek ir organizuotai, grupėse su patyrusia instruktore vasaros sezonu.





7 GALIMYBĖ

## ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS NERINGOJE

**Apytikrė trukmė:** apie 1–2 val.

**Maršruto pradžia Nidoje** – už Neringos sporto mokyklos ir Neringos viešosios bibliotekos, Nidos seniūnija, Neringos savivaldybė.

**GPS:** 310201, 6134730 (LKS)

Be savo idiliškos ramybės, Neringa turi patrauklią aktyviąją pusę, ir ne tik marias ar jūrą, bet ir miškus, palvę, kupstynę ir kopas. Nuo seno Neringa buvo laikoma orientacininkų Meka. Čia dažnai rengiamos tarptautinės orientacininkų varžybos.

Prieš daugiau kaip dešimt metų Neringoje išpopuliarėjo šiaurietiškas ėjimas. Šiaurietiškas ėjimas – tai suomių kilmės sportinio ėjimo variantas, kuriuo gali užsiimti ir nesportuojantys žmonės kaip sveikatą stiprinančia

FIZINIS AKTYVUMAS IR DARNUSIS  
SVEIKATINGUMAS NERINGOJE

fizine veikla. Šiaurietiškam ėjimui reikia specialių ėjimo lazdų, panašių į slidinėjimo lazdas.

Šiaurietiškas ėjimas Neringoje yra puiki fiziškai aktyvaus laisvalaikio forma žmonėms, kurie ieško smagios fizinės veiklos ir didžiausios naudos sveikatai, derinant šią naudą tiesiog su buvimo atvirame ore ir mėgavimosi gražiausiu Lietuvos kraštovaizdžiu, palaima. Šiaurietiško ėjimo lazdas galima išsinuomoti daugelyje Neringos, ypač Nidos, poilsio namų.

Vis daugiau žmonių atranda šią aktyvaus laisvalaikio formą kaip puikią laisvalaikio leidimo, bendravimo ir sveikatos stiprinimo priemonę, tinkančią bet kokio amžiaus žmonėms. Šiaurietiškasis ėjimo būdas yra gerokai efektyvesnis už įprastą vaikščiojimą be lazdy, nes „įdarbinama“ ir viršutinė kūno dalis.

Tinkamai apsirengus, šiaurietiškoji ėjimą galima praktikuoti bet koku oru, bet koku metų laiku, žingsniuojant šiaurietiškojo ėjimo žingsniu miškų keliukais, pajūriu ar pamariu.

Nidoje poilsiautojams siūlomi du šiaurietiško ėjimo maršrutai: Žalioji trasa (apie 4 km) ir Raudonoji trasa (apie 6 km). Žalioji trasa driekiasi miškais pro Urbo kalną ir Parnidžio kopas apžvalgos aikštelę ir grįžta pro Parnidžio įlanką į Nidos centrą,

Raudonoji trasa vingiuoja miškais pro Angių kalną link pajūrio, tada – jūros paplūdimiu į pietus ir suka pro gražiausias Parnidžio palvės ir kupstynės vietas link Parnidžio kopos apžvalgos aikštelės, o nuo jos grįžta pro Parnidžio įlanką į Nidos centrą.

Dar viena vaizdinga ir pažymėta šiaurietiško ėjimo trasa Pervalkoje. Ji prasideda gyvenvietės centre ir driekiasi pamariu palei Pervalkos, Žirgų ir Birštvyno ragus. Po to kyla į kopas ir pėsčiųjų taku grįžta į Pervalką. Tačiau šiaurietišką vaikščiojimą galite praktikuoti visur, kur patogų, išskyrus gamtinius rezervatus.





# DARNUSIS SVEIKATINGUMAS BALTIJOS PAJŪRYJE IR KURŠIŲ PAMARYJE VASARĄ



## **Ilstėtis laikantis darniojo sveikatingumo idėjų ir principų**

Darniojo sveikatingumo turizmas – tai tvarus turizmas, kuriantis harmoniją ir darną protui, kūnui ir sielai. Kai darote gera ir rūpinatės aplinkos tvarumu, ir jūs, ir visi aplink tampa laimingi.

## **Kodėl verta rinktis darniojo sveikatingumo paslaugas?**

Darniojo sveikatingumo paslaugas teikianti įmonė puoselėja vietos gyventojų, savo darbuotojų ir svečių gerovę, atsižvelgdama į tradicijas ir gamtos paveldą.

Darniojo sveikatingumo įmonė džiaugiasi, galėdama skleisti savo žinias kuo daugiau žmonių ir su malonumu bei džiaugsmu sutikti jus bei kitus svečius. Daugiau darniojo sveikatingumo įmonių ir vietų, kurios kuria gėrį, rasite mūsų žemėlapyje interneto adresu

[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

## **Svarbiausia informacija keliaujantiems Baltijos pajūrio ir Kuršių pamaro darniojo sveikatingumo maršrutu**

Maršruto ilgis – apie 85 km. Galite rinktis krašto ir miško kelius arba trumpesnius, tiesesnius maršrutus pagrindiniais keliais.

Žinoma, jūs taip pat galite susikurti savo kelionės maršrutą. Viso maršruto trukmė – keturios dienos.

Apytikslis keliavimo laikas, norint išmėginti didžiąją dalį siūlomų darniojo sveikatingumo paslaugų – 50 val.

Geriausia transporto rūšis: elektromobilis arba dviratis.

Visu maršrutu driekiasi dviračių takas (pavaizduotas žemėlapyje). Elektromobilių įkrovimo stotelės yra Palangoje, Klaipėdoje ir Neringoje.



Įsidėkite darnaus sveikatingumo idėjas ir principus atitinkančius tualetu reikmenis, tinkamus rūbus, žygio batus, uodų ir erkių atbaidymo priemones, jogos kilimėlį, maudymosi reikmenis, gaminimo gamtoje įrankius, šaltkreipšį, antklodę vakaro iškylai, akinius nuo saulės, vandens butelį ir fotoaparata.

*Atminkite, kad nakvynę ir laisvalaikio veiklą gali tekti užsisakyti iš anksto. Jei norite patirti visą darniojo sveikatingumo pilnatvę, galite peržiūrėti siūlymus mūsų svetainėje [wellbeingtourism.com](http://wellbeingtourism.com)*

### **Jaukus kaimo kelias ar pagrindinis kelias?**

Į maršrute aprašytas vietas galite patekti skirtingais keliais. Pagrindiniai keliai greičiau nuveda iki kelionės tikslo, o kelionė vingiuojant jaukais šalutiniais keliukais yra lėta. Ji užtrunka ilgiau, bet leidžia pasimėgauti pačia kelione ir vaizdinga aplinka.

Maršrutas ir keliai tarp lankytinų vietų buvo kruopščiai parinkti, kad galėtumėte patirti visą Baltijos pajūrio ir Kuršių pamario krantovaizdžių grožį bei pasimėgauti sveikatingumo paslaugomis tvaresniu būdu, kuris taip pat naudingas protui, kūnui ir sielai.

Kultūros ir istorijos paveldas, gamta ir darniojo sveikatingumo paslaugų įvairovė kviečia keliauti šiuo maršrutu visais metų laikais. Vietoves pristatančius turistinius lankstinukus, taip pat dviračių ir pėsčiųjų takų žemėlapius galite atsisiųsti iš mūsų svetainės ar pasiimti Palangos, Klaipėdos ir Neringos turizmo informacijos centruose, taip pat Pajūrio regioninio parko ir Kuršių nerijos nacionalinio parko lankytojų centruose.

### **Įkraukite elektromobilį**

Jei keliaujant Baltijos pajūrio darniojo sveikatingumo maršrutu jums reikia įkrauti elektromobilį, tai galite padaryti čia:

- Topolių g. 4, Šventosios sen., Palanga
- Vanagupės g. 31, Palanga (tik Vanagupės SPA lankytojams)
- Malūno g. 2C, Palanga
- Klaipėdos pl. 59, Palanga
- Sporto g. 3, Palanga
- Antrosios Melnragės paplūdimio stovėjimo aikštelė, Klaipėda
- Žaliakelio st., Mazūriškės, Klaipėdos rajonas
- Švyturio g. 7, Šturmų k., Šilutės raj. (tik „Šturmų švyturio“ lankytojams)
- Taikos g. 1, Nidos gyvenvietė, Neringa
- Taikos g. 58, Nidos gyvenvietė, Neringa

## Keliaukite tvariai

Keliauti, nenaudojant iškastinio kuro savo transporto priemonėms, yra svarbi kelionės j mūsų tvarią ateitį dalis.

Važiavimas dviračiu ar kelionė pėsčiomis klimato požiūriu yra išmintingiausias būdas. Keliaujant ilgesniais atstumais, dvi geriausias strategijas yra naudoti viešuoju transportu arba važiuoti pilnu automobiliu (su šeima, draugais ar atsitiktiniais pakeleiviais).

Jei renkatės individualų transportą, keliaukite elektromobiliu – nuosavu ar nuomotu. Tai – mažiausiai taršus automobilio tipas. Lietuvos pajūryje elektromobilį galite įkrauti daugelyje vietų. Nepamirškite vairuoti atsargiai, saugodami gyvūnus ir aplinką.

## Mėgaukitės darniojo sveikatingumo paslaugomis ir galimybėmis atsakingai

Saugokite gamtą ir pirkite vietinius produktus, kurie prisideda prie biologinės įvairovės išsaugojimo. Palaikykite vietos bendruomenę ir visus darniojo sveikatingumo paslaugų teikėjus. Taupykite išteklius ir keliaukite tvariai.

Žemiau pateikta skirtingų transporto priemonių ir degalų tipų CO<sub>2</sub> tarša keliaujant mūsų rekomenduojamu 85 km ilgio maršrutu.

Atkreipkite dėmesį, kad tai yra tik vidutiniai dydžiai, jie gali kisti priklausomai nuo keleivių skaičiaus, krovinio, kelio ir transporto priemonės tipo. Elektromobilių sukeliama tarša skaičiuojama remiantis Šiaurės šalių vidurkiu.

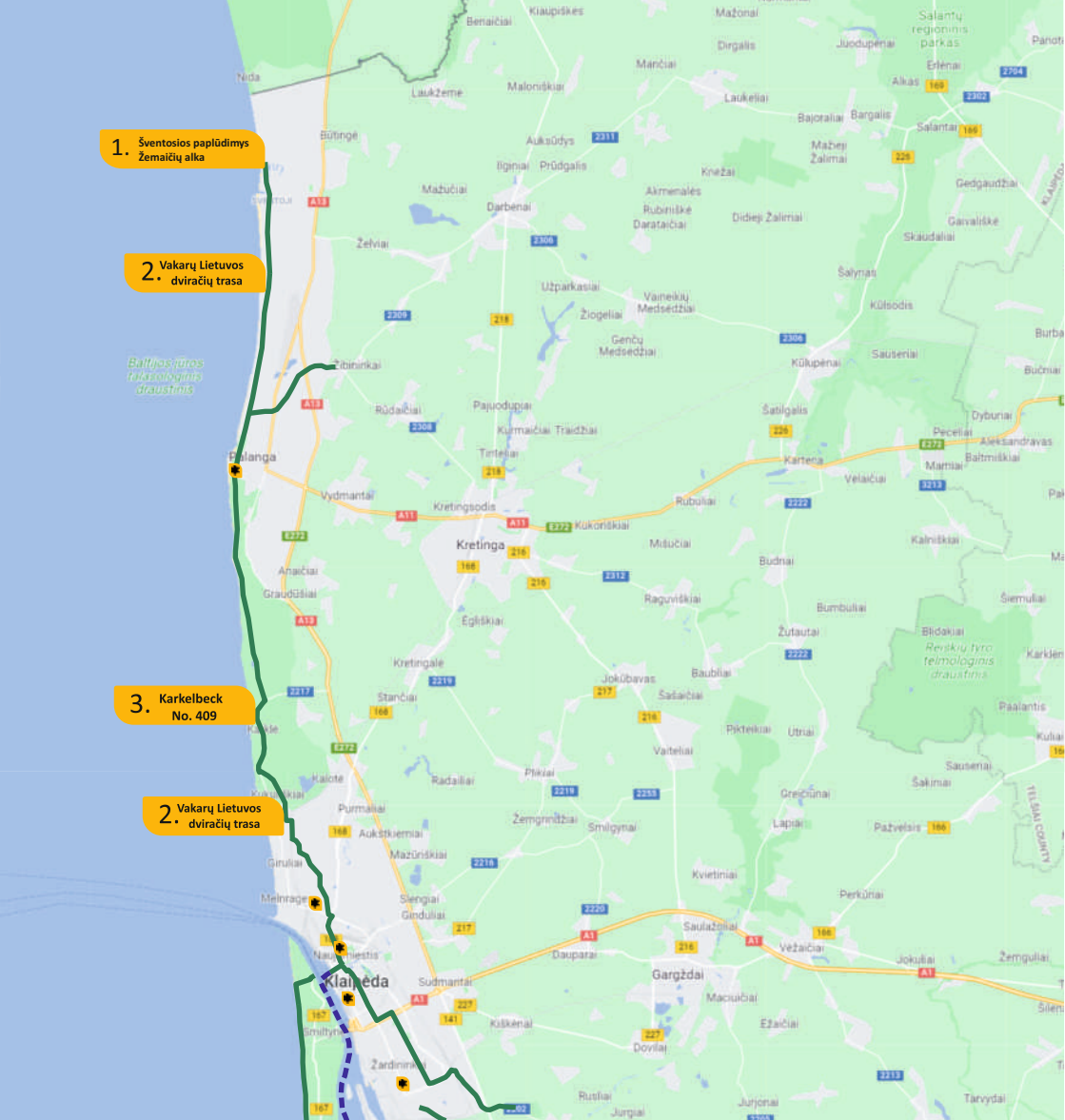
CO<sub>2</sub> taršos kiekis rekomenduojamam 85 km ilgio darniojo sveikatingumo maršrutui

Transporto priemonės tipas / CO <sub>2</sub> tarša gramais vienam žmogui automobilyje	Elektromobilis	Dyzelinu varomas automobilis	Benzinu varomas automobilis
Maža mašina	1 190	10 115	15 385
Vidutinė mašina	1 615	13 345	20 315
Didelė mašina	2 125	17 595	26 775

Larsson, J.; Kamb, A. (2019) Travel and Climate, Methodology report. Chalmers University. [chalmers.se](https://www.chalmers.se)







## Vasaros darniojo sveikatingumo maršrutas Pajūrio regione: 1 diena

**Rekomenduojamas maršrutas iš Šventosios, per Palangą į Karklę.** Važiukite E272 keliu iki sankryžos su 2217 keliu, tada sukite į dešinę ir važiukite į Karklę. Arba galite mėgautis kelione dviračiu pajūrio dviračių taku iš Šventosios į Karklę tiesiai pro Palangą (apie 25 km).

**1.** **1 galimybė:** Šventosios paplūdimys ir Žemaičių alka. Prisilieskite prie senovės baltų tikėjimo paslapčių savarankiškai arba su gidu iš Žemaičių kultūros draugijos.

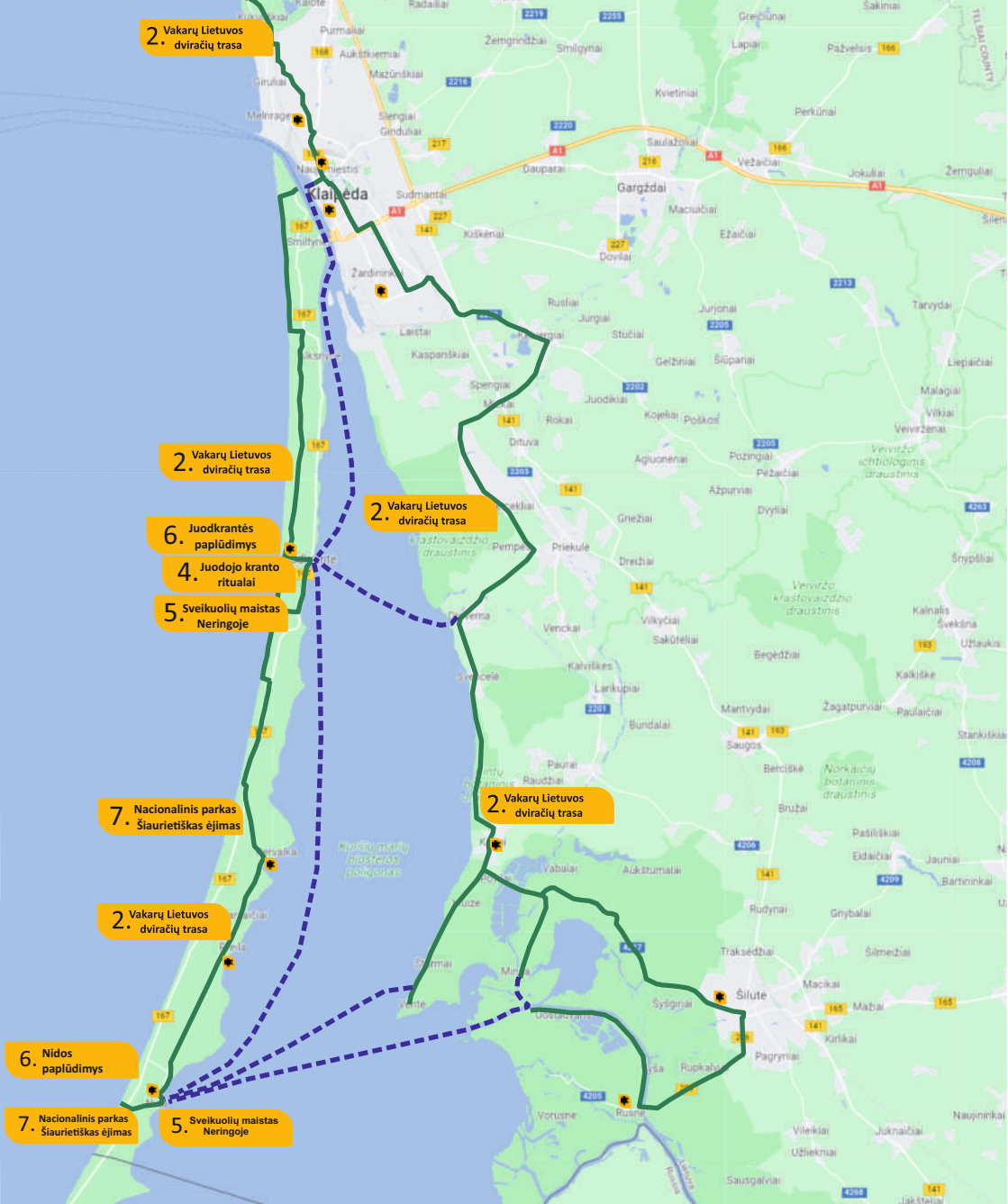
**★** **Pakeliui:** apsilankykite Palangos „Senojoje vaistinėje“ ir nusipirkite darniojo sveikatingumo kriterijus atitinkančių maisto gaminių.

**2.** **2 galimybė:** išsinuomokite dviratį ir mėgaukitės kelione iki Karklės arba iškyla po Palangą arba apie kurortą.

**★** **Pakeliui:** pasimėgaukite Palangos ir Nemirsetos krantovaizdžiais, Palangos kraštovaizdžio parku ir gintaro muziejumi bei šalia esančia Birutės kalva ir Mėlynosios vėliavos paplūdimiu.

**3.** **3 galimybė:** pasirūpinkite savimi arba leiskite savimi pasirūpinti Karkelbeck Nr. 409 darniojo sveikatingumo sodyboje.





**Vasaros darniojo sveikatingumo maršrutas Pajūrio regione:  
2 ir 3 dienos**



**Rekomenduojamas maršrutas** nuo Karklės iki Juodkrantės: 2217 keliu važiuokite į Klaipėdą, persikelkite keltu į Kuršių neriją ir važiuokite 167 keliu iki Juodkrantės. Arba galite mėgautis kelione dviračiu pajūrio dviračių taku iš Karklės į Juodkrantę pro Klaipėdą (apie 35 km).

**★ Pakeliui:** Klaipėdoje rekomenduojame nusipirkti sveikatingumo produktų krautuvėlėse: „Grin-grin“, „Namai be gliuteno“ ir „Pas Betą“, taip pat pasisemti dvasinės energijos darniojo sveikatingumo studijoje „Ginsvė“

**4. 4 galimybė:** palepinkite save arba leiskite save palepinti „Juodojo kalno ritualų“ darniojo sveikatingumo spa Juodkrantėje

**★ Pakeliui:** pasimėgaukite Juodkrantės jūriniu kraštovaizdžiu, istorine promenada ir parku bei senuoju mišku ant parabolinių kopų.

**5. 5 galimybė:** pasinaudokite galimybe papietauti Juodkrantėje „Pajūrio tako“ darniojo sveikatingumo kavinėje, MALKA Pizza & Grill picerijoje arba Pervalkoje „La Pervalga“ picerijoje.

**★ Pakeliui:** pasinaudokite galimybe išgerti kavos, užkąsti ar pavakarieniauti bei pasimėgauti marių vaizdu Preilos restorane „Bo House“.

**6. 6 galimybė:** rytinė veikla Mėlynosios vėliavos centre Nidos paplūdimyje savarankiškai arba su instruktore.

**★ Pakeliui:** Pasinaudokite proga apsipirkti Nidos turgelyje Nida Bazaar, pusryčiauti ar priešpiečiauti „Po kaštonu“ ir mėgautis vasaros šurmuliu Nidos prielaukoje.

**7. 7 galimybė:** Šiaurietiškas ėjimas Nidos pušynuose, kopose ir pajūrio paplūdimyje savarankiškai arba su instruktorium.



## SVEIKATINKIMĖS DARNIAI IR TVARIAI

Saugokime mūsų gamtą

Pirkime produktus,  
kurie prisideda prie biologinės įvairovės išsaugojimo

Paremkite vietos bendruomenes ir  
darniojo sveikatingumo paslaugų teikėjus bei produktų gamintojus

Taupykite mūsų išteklius ir keliaukime tvariai

[HTTPS://WWW.WELLBEINGTOURISM.COM/](https://www.wellbeingtourism.com/)



Nuotraukų autoriai:

„Juodojo kranto ritualai“, „Karkelbeck No. 409“, Jolita Kavaliauskienė,  
Ramūnas Povilanskas, Emilija Rivière, Viktoras Šadauskas, Arvydas Urbis

Už šio dokumento turinį atsako tik jo autoriai ir jis jokių būdu neatspindi  
Europos Sąjungos ir 2014–2020 m. Interreg Pietų Baltijos programos  
vadovaujančiosios institucijos ar jungtinio sekretoriato požiūrio.