



KURIANT MARŠRUTUS
SIEKTA MINIMIZUOTI
CO₂ PĖDSAKĄ

 *Wellbeing*

DARNIOJO SVEIKATINGUMO PASIMATYMAI PAJŪRYJE LIETUVIŠKĄJĄ ŽIEMĄ

TVARUMO SIEKIANTIEMS IDEALISTAMS


MĖGAUKITĖS DARNIOJO
SVEIKATINGUMO
GALIMYBĖMIS ŽIEMĄ



DARNIOJO SVEIKATINGUMO MARŠRUTAI- JAUSMAMS, KŪNUI IR SIELAI

AR NORITE ILSĖTIS DARNIAI,
SAUGOTI APLINKĄ IR
JAUSTIS GERAI?





VIDINĖS ŠVIESOS IR DARNOS BEIEŠKANT...

Žiemos sezonas Lietuvos pajūryje siūlo netikėtas darniojo sveikatingumo galimybes. Ypač Neringoje, unikaliame kurorte rasite sielos ramybę ir tai, kas geriausia jūsų kūno ir dvasios atgaivai. Čia, tarp jūros, marių, kopų ir miško, susiliesite su gamta ir patirsite darną.

Lietuviškoji žiema Baltijos pajūryje yra nuostabus metas idealistams, siekiantiems tvarumo. Nurimus kurortiniam šurmuliui pajūryje, galima ramiai mėgautis darniojo sveikatingumo ritualais ir rūpintis aplinkos tvarumu.

Žiemą Baltijos pajūryje ir Kuršių pamaryje sunku ilgai išbūti lauke. Šalta ir greitai temsta. Tačiau tiems svečiams, kurie mėgsta

darnaus sveikatingumo idėjas ir principus atitinkančių spa malonumus ar tiesiog nori mėgautis tuščių pajūrio kurortų ramybe, suteikiančia gerą progą apmąstymams apie tvarumą, nestinga būdų išnaudoti unikalią galimybę savo idealizmo puoselėjimui.

Šis maršrutas siūlo tris dienas trunkančias patirtis, kurios suteikia galimybę keisti veiklą pagal savo pageidavimus ir įpročius – tiek vyтуриams, tiek pelėdoms. Nesvarbu, ko jums labiau reikia, šis maršrutas suteiks galimybę atrasti pilnatvę ir darną su savo vidiniu „aš“, su aplinka ir kitais žmonėmis.





1 GALIMYBĖ

PATIRTI BALTIJOS AUKSO MAGIJĄ UNIKALIOJE
GINTARO PIRTyje

GINTARINĖ PIRTIS ŽIBININKUOSE

Apytikslė lankymosi trukmė: apie 2 val.

Vietovė: Žibininkų kaimas, Darbėnų seniūnija, Kretingos rajonas.

GPS: 321288, 6206411 (LKS)

Gintaro pirtį, kaip ir visą „Atostogų parką“ lengva pasiekti dviračiu iš Palangos centro (apie 6 km dviračių taku nuo Palangos).

Vis daugiau kurortų ir spa lankytojų ieško unikalių potyrių. „Atostogų parkas“ – tai didžiausias poilsio ir sveikatinimo kompleksas Vakarų Lietuvoje, kuriame – 16 baseinų svečių poilsui ir sveikatai. Komplekse kviečiama mėgautis vandens pramogomis, unikaliomis pirčių programomis, spa ir sveikatinimo procedūromis.

„Atostogų parke“ veikia pirmoji pasaulyje natūralaus gintaro pirtis, kurios įrengimui panaudotos net trys tonos natūralaus Baltijos gintaro. Pirtis primena jaukų ir prabangų gintaro kambarį. Sienos,

lubos ir net gultai čia padengti tik natūraliu gintaru. Natūralaus gintaro pirtyje šildomų gultų ir infraraudonųjų spindulių pagalba kartu su gintaru įšildomas ir žmogaus kūnas. Organizmas giliai įšyla ir atsipalaiduoja, o gintaras į orą paskleidžia lakiąsias medžiagas. Pirtis maloniai pakvimpa sakais, žmogaus organizmas įkvėpdamas ir per odą lengviau įsisavina naudingąsias gintaro savybes: stimuliuojami medžiagų apykaitos procesai, slopinami įvairūs uždegimai, gerėja kraujo apytaka.

.

Gintaro pirčiai duotas „Saulės“ vardas. Jos plotas – 22 kv. m., čia komfortiškai vienu metu sveikatą stiprinti gali 15 žmonių. Gintaro pirties įrengimas čia truko beveik metus – buvo kruopščiai studijuojama ir tariamasi su ekspertais, kaip žmonių sveikatinimui geriausiai panaudoti Lietuvos auksu vadinamo gintaro savybes. Be kita ko, pirtį norėta įrengti itin estetiškai. Svarbiausias tikslas – žmogaus sveikatai itin naudingo mineralo gintaro teisingas panaudojimas sveikatingumui.

„Atostogų parko“ svečiams siūloma aštuonių žingsnių sveikatos stiprinimo programa, skirta tiems, kurie nori atsipalaiduoti ir sustiprinti imuninę sistemą. Baigę programą,

kurios sudėtinė dalis – 20 minučių apsilankymas gintaro pirtyje, lankytojai jaučiasi žvaiesni ir sveikesni, atgavę gyvybines jėgas, nes kūnas yra tinkamai suaktyvintas ir paruoštas fiziniam bei psichologiniam stresui.

Išbandę visus aštuonis žingsnius, lankytojai jaučia malonų raumenų nuovargį, lengvumo jausmą, mažėja psichologinė įtampa, gerėja nuotaika ir išnyksta miego sutrikimai, o vėliau kūną ir sielą užlieja vidinės energijos banga.





IŠSKIRTINĖ DARNIOJO SVEIKATINGUMO OAZĖ
DIDŽIAUSIAME LIETUVOS KURORTE

2 GALIMYBĖ

VANAGUPĖS SPA PALANGOJE

Apytikslė lankymosi trukmė: apie 3val.

Vietovė: Palangos miestas. **GPS:** 317391, 6204521 (LKS)

Vanagupės spa lengva pasiekti pėsčiomis arba dviračiu iš Palangos centro (apie 3 km Vytauto gatvė).

Išskirtinis Vanagupės spa kompleksas – vieta, kur rasite ramybę ir patirsite nepamirštamų akimirų. Svečiams siūloma laisvalaikio mėgautis prabangiame saunų, pirčių, baseinų ir vasaros lauko baseino komplekse, kur grožis ir harmonija visuomet greta. Viešnios ir svečiai gali pasirinkti tinkamiausias spa procedūras ar ritualus, norėdami atsipalaiduoti, atgauti jėgas.

Profesionali Thalgo kosmetika, kuri padeda odai natūraliai, lengvai ir efektyviai pasisavinti jūros ingredientus, suteikia norimą rezultatą ir atitinka griežtus darniojo sveikatingumo kriterijus.

Viešnioms ir svečiams siūloma pasinerti į ramybės oazę. Vanagupės spa specialistų teigimu, holistinė spa terapija – prisilietimas prie žmogaus tarsi prie mažo vandenyno...

Kiekvienas iš mūsų esame atspindys didžiulės Visatos. Masažo tikslas – „sujungti kūną į vientisą psichofizinę visumą“, o visos holistinės terapijos tikslas – padėti viešniai ar svečiui laikinai pamiršti savo kūną ir atsikratyti buvusios įtampos.





Watsu yra unikali vandens terapija – japoniško masažo, raumenų tempimo ir meditacijos derinys. Viešnioms ir svečiams siūloma pajusti vandens galią, judesio laisvę ir patį giliausią atsipalaidavimą. Terapijos metu laisvai plūduriuojant rankoms ir kojoms, žmogus užmerkęs akis guli šiltame 34-35 °C temperatūros vandenyje, galvą padėjęs ant specialisto alkūnės ar delno. Harmoningai kvėpuojant, siūbuojant ir slystant vandeniui atliekami tempimo

pratimai. Lengvi judesiai tonizuoja kraujagyslių sistemą ir palengvina širdies darbą. Sveikatos specialistai jau per pirmąją procedūrą pastebi teigiamus pokyčius: padidėjusius judėjimo galimybes, sumažėjusius raumenų spazmus ir skausmą. Praėjus ilgesniam laikui geriau miegama, pagerėja virškinimo sistemos darbas, sumažėja nerimas. Watsu vandens terapija – priverčia trumpam sustoti, nusiraminti, pamilti save ir aplinką.





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)

Šeimininkė 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 šeimininkai 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, šeimininkai 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 čiužinio

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 šeimininkai 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, sustiprėja 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

KAVINĖ-BARAS „ATEIK ATEIK“

Apytikslė lankymosi trukmė: apie 2 val.

Vietovė: Melnragės ir Girulių seniūnija, Klaipėdos miestas.

GPS: 317010, 6181241 (LKS)

Kavinė-baras „Ateik Ateik“ lengvai pasiekama dviračiu iš Klaipėdos centro (5 km dviračių taku).

Kavinės-baro „Ateik Ateik“ savininkė ir šeimininkė – Audronė Steigvilienė

BŪSIU SAULĖS, VĖJŲ, AUDRŲ
IR TAVO GYVENIMO DALIMI



Šie kuklūs darniojo sveikatingumo paslaugų teikėjai siekia dalytis gėrių, perteikti svečiams gerą energiją ir pasaulėjautą, praturtinti svečius dvasiškai, bet kartu ir patys įgyja naujų teigiamų patirčių, rūpinasi ne tik mūsų pajūrio dabartimi, bet ir ateitimi.

Kavinės-baro „Ateik Ateik“ šeimininkės siekia savo veiklą vykdyti daroje su išoriniu ir vidiniu pasauliu. Jos yra atviros, sąžiningos ir suvokia, kokią įtaką jų veikla turi visuomenei ir aplinkai.



sumuštinį arba pasimėgauti puodeliu kavos su pyragaičiu.

Gerai nusiteikęs personalas viešnioms ir svečiams visada pasiūlys šviežiai keptų raguolių ar sūrio pyrago gabalėlį, pasidalins žiniomis ir patars apie sveikuolišką maistą ir alergijas, valgiaraštyje yra daug iš vietinių produktų gaminamų sveikuoliškų užkandžių ir gėrimų.

Kavinė ant jūros kranto Melnragėje yra šeimos verslas, nekuriantis imperijos, bet siekiantis puoselėti artimą ryšį su kiekvienu, pravėrusiu kavinės duris. Jaučia visas šių dienų aktualijas, vienas kitam padeda ir dalijasi mažomis laimėmis kartu su viešniomis ir svečiais.

Kavinės šeiminkėms smagu, kad žmogui vis labiau rūpi, iš ko jis perka paslaugą ir pas ką ateina, dalijasi tuo, ko nenupirksi, – nuoširdžiais pokalbiais lietingą dieną ir šypsenomis, kai laiko ne tiek jau daug.

Kavinėje didelis užkandžių ir gėrimų, tinkamų veganams ir sveikuoliams pasirinkimas. Kavinės šeiminkėms patinka tik sveikuoliškas maistas, todėl nenuostabu, kodėl vitrinoje įsitvirtino chia pudingas ir kiti sveikuoliškų pusryčių gėriai. „Ateik Ateik“ galima paskanauti puikių sūrių, suvalgyti karštą

Klaipėdos gyventojai ir svečiai jau įprato ateiti čia išgerti rytinės kavos ir suvalgyti sveikuoliškų pusryčių, gėrintis vaizdu į nuolat besikeičiančią jūrą. Pati nepaprasta kavinės „Ateik Ateik“ vieta tiesiog ant jūros kranto leidžia pajusti Baltijos jūros bangų teikiamą ramybę įvairiais metų laikais.



5 GALIMYBĖ

NERINGA – RAMYBĖS IR DARNIOJO SVEIKATINGUMO KURORTAS

Siūloma trukmė: 2–3 dienos.

Kertinis pasivaikščiojimo takų objektas – Nidos švyturys. Nidos gyvenvietė, Neringos savivaldybė. **GPS:** 309259, 6134092 (LKS)

Neringa nuo seno patraukli lankytojams ir poilsiautojams, ieškantiems idiliškos ramybės kopų, marių ir jūros apsuptyje. Juodkrantėje dar prieš 150 metų parabolinių kopų sengirėje buvo sukurta daugybė teminių pasivaikščiojimo takų, promenadų, apžvalgos aikštelių, regyklų, atokvėpio vietų.

Ypatingas Nidos kurorto požymis visada buvo tylą, pertraukiama tik marių bangų plakimosi į krantą, kirų krykštavimo ir miško ošimo.



PATIRTI PASAULIO PAVELDO KRAŠTOVAIZDŽIO TEIKIAMĄ
IDILIŠKĄ RAMYBĘ

Ramybės oazė, unikalaus kraštovaizdžio Rivjera, romantiškų pasivaikščiojimų miško ir pamario promenadomis šventovė. Tokie epitetai ir asociatyvūs vaizdiniai visada buvo skiriami Neringai.

Ir dabar, nepaisant vis labiau įsigalinčios poilsio industrijos ir nenumaldomai ją lydintio kičo, Neringa, skirtingai nei Palanga, ištisus metus išlieka ramybės ir darniojo sveikatingumo kurortu, išsaugodama vietos dvasios svarbą ir galimybes ramiam poilsiui.

Nepaisant augančio lankytojų srauto, Nida ir toliau tebegarsėja savo ypatinga ramybe ir kasmet pritraukia būrį jos išsiilgusių keliautojų. Tikras šios ramybės oazės simbolis yra garsusis Nidos švyturys. Naujas pasivaikščiojimo (ir pažintinis) takas iš Nidos miestelio pro Nidos švyturį link jūros arba Parnidžio kopos, įrengtas Kuršių nerijos nacionalinio parko direkcijos iniciatyva 2019 m.



2016 m. prancūzų architektai ant buvusios sovietų vyriausybės („Brežnevo“) vilos pamatų netoli Nidos švyturio suprojektavo ir pastatė 10 metrų aukščio apžvalgos bokštą „Highlight“.

Lankytojams įspūdingiausia yra tai, kad bokštas neturi laiptų. Norintieji pamatyti nuostabų Nidos saulėlydį į bokštą turi lipti kopėčiomis. O pabūgusieji lipti kopėčiomis gali pasisupti bokšto apačioje įrengtomis sūpynėmis.

Neringoje vyrauja darniojo sveikatingumo principus atitinkančios vietinės transporto priemonės – elektromobiliai, dviračiai, skuteriai ir elektriniai „tuktukai“. Nidoje ir Juodkrantėje yra viešosios prieigos elektromobilių įkrovos stotelės.





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 vidutingrūdžio 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 išskirtinę šių paplūdimių aplinkos kokybę.

TOP 100 geriausių pasaulio paplūdimių sąrašuose Neringos paplūdimiai dažniausiai pristatomi kaip geriausia vieta įvairialypiam šeimų poilsiui ar darniojo sveikatingumo entuziastų aktyviai veiklai, taip pat kaip ideali vieta aktyviems ieškotojams „pasikabinti hamaką pajūrio miške“ bei mėgautis miško ošimu, ramybe ir bangų mūša.

Dar vienas ypatingas Neringos paplūdimių bruožas – juos aprėmina aukštas apsauginis kopagūbris su žabtvorėmis išpintais natūraliais „soliariumais“, kuriuose poilsiautojai, laikydamiesi gamtos saugos 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 p sezonis (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

FIZINIS AKTYVUMAS IR DARNUSIS
SVEIKATINGUMAS 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 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 atvira 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, šiaurietiškojo 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 patogiu, išskyrus gamtinius rezervatus.





DARNIOJO SVEIKATINGUMO PASIMATYMAI PAJŪRYJE LIETUVIŠKĄJĄ ŽIEMĄ



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

Svarbiausia informacija keliaujantiems Baltijos pajūrio ir Kuršių pamaro darniojo sveikatingumo maršrutu

Maršruto ilgis – 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 – trys dienos.

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

Geriausios transporto rūšys – elektromobilis arba dviratis.

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



Tinkamai apsirenkite, nes žiemą pajūryje ne tik šalta, bet ir žvarbu. Jutiminė temperatūra žemesnė nei rodo termometras. Apsiaukite pasivaikščiojimams žiemą tinkamus batus, įsidėkite darnaus sveikatingumo principus atitinkančius tualetu ir pirties reikmenis, maisto ir termosą su arbata, vandens butelį ir fotoaparatą.

Atminkite, kad nakvynę ir laisvalaikio veiklą gali tekti užsisakyti iš anksto. Jei norite patirti visą darniojo sveikatingumo pilnatvę, galite peržiūrėti siūlymus mūsų svetainėje
www.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 CO₂ tarša keliaujant mūsų rekomenduojamu 85 km ilgio maršrutu.

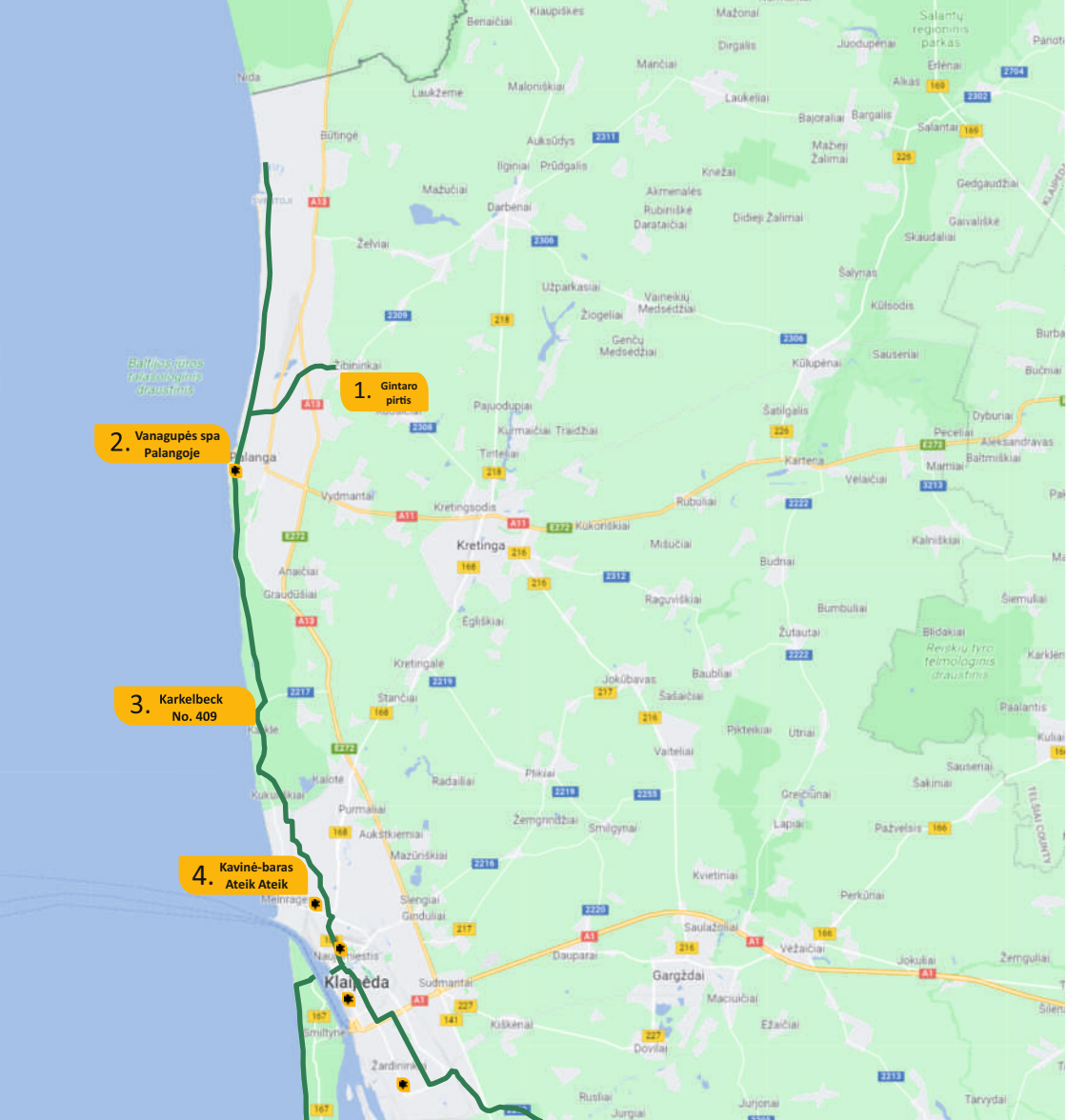
Atkreipkite dėmesį, kad tai yra tik vidutiniai dydžiai, jie gali kisti priklausomai nuo keleivių skaičiaus, krovinio, kelio ir transporto priemonės tipo. Elektromobilių sukeliama tarša skaičiuojama remiantis Šiaurės šalių vidurkiu.

CO₂ taršos kiekis rekomenduojamam 85 km ilgio darniojo sveikatingumo maršrutui

Transporto priemonės tipas / CO ₂ 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)





**Žiemos darniojo sveikatingumo maršrutas
Pajūrio regione: 1 diena**



Rekomenduojamas maršrutas iš Žibininkų per Palangą į Karklę. Važiuokite A13 keliu iki sankryžos su 2217 keliu, tada sukite į dešinę ir važiuokite į Karklę.

1. **1 galimybė:** patirkite Baltijos aukso magiją unikaliajoje gintaro pirtyje.

2. **2 galimybė:** palepinkite save arba leiskite save palepinti Vanagupės spa Palangoje – išskirtinėje darniojo sveikatingumo oazėje didžiausiame Lietuvos kurorte.

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

★ 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.





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

Rekomenduojamas maršrutas nuo Karklės iki Melnragės paplūdimio: 2217 keliu važiuokite link Klaipėdos pro Girulius. Ties Melnragės žiedu važiuokite tiesiai iki šiaurinio molo ir darniojo sveikatingumo kavinės „Ateik Ateik“.

4. **4 galimybė:** pasinaudokite galimybe išgerti kavos ir užkąsti bei pasimėgauti Baltijos jūros vaizdu žiemą kavinėje „Ateik Ateik“ Melnragėje.

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

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

★ Pakeliui: pasinaudokite galimybe papietauti Juodkrantėje „Pajūrio tako“ darniojo sveikatingumo kavinėje.

5. **5 galimybė** – patirti Neringos kaip darniojo sveikatingumo kurorto ir Kuršių nerijos kaip UNESCO pasaulio paveldo kraštovaizdžio teikiamą idilišką ramybę.

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

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

7. **7 galimybė:** Šiaurietiškas ėjimas Pervalkos pušnyuose, kopose ir marių pakrantėje savarankiškai arba su instruktorium.



SB WELL



European
Regional
Development
Fund

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/)



KLAIPĖDOS
VALSTYBINĖ
KOLEGIJA

kodrius
reklamos agentūra



Nuotraukų autoriai:

„Atostogų parkas“, „Karkelbeck No. 409“, Jolita Kavaliauskienė, Jonas Staselis, Viktoras Šadauskas, Arvydas Urbis, „Vanagupės spa“

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.