Pasiūlymas komandoms: 4 veiklos per 80 minučių.

Siūlome MRU komandoms išmėginti aktyvią ir įtraukiančią programą. Kiekviena komanda gali pasirinkti bei išbandyti veiklas pagal savo interesus – visas arba tik tas, kurios labiausiai patinka. Bendra programos trukmė iki **80 minučių**.

Siūlomos veiklos:

1. Atsipalaidavimo technikos Relaksacijų kambaryje

Galimybė išbandyti kvėpavimo, raumenų atpalaidavimo ir dėmesingo įsisąmoninimo technikas, padedančias mažinti įtampą ir atgauti vidinę ramybę.

2. Judesį skatinantys virtualūs sporto žaidimai

Teatro patalpose pristatomi aktyvūs virtualūs sporto žaidimai, skatinantys pajudėti, lavinti reakciją ir patirti smagių emocijų kartu su komanda.

3. Cornhole žaidimas sporto salėje

Dalyviai kviečiami išbandyti cornhole žaidimą – lengvą ir įtraukiantį, taiklumą lavinantį užsiėmimą.

4. Pirmosios pagalbos praktiniai užsiėmimai

Suteikiama galimybė atlikti kraujavimo stabdymo užduotis bei išmokti svarbiausių pirmosios pagalbos elementų.

Programos trukmė

- Bendra trukmė: **iki 80 min.**
- Komandos gali:
    - išbandyti visas keturias veiklas,
    - pasirinkti tik dalį – pagal savo laiką ir interesus.

Kreipkitės: spc@mruni.eu