

NTAUA lektorių „banko“ anketa

<b>INFORMACIJA APIE LEKTORIŲ</b>	
<b>Lektoriaus vardas, pavardė</b>	<b>DOMANTAS NEDZINSKAS</b>
<b>Atstovaujamas TAU</b>	–
<b>Informacija apie mokslinę veiklą ir praktinės veiklos patirtį arba trumpa biografija, skirta viešinimui</b>	<p><i>Esu kineziterapeutas, griaučių – raumenų sistemos specialistas, masažuotojas, dėstytojas bei „Judesio pajautimo mokykla“ vienasiš įkūrėju.</i></p> <p><i>Vedu įvairaus pobūdžio treniruotes – užsiėmimus: taisyklingo judesio pajautimo, kvėpavimo pagrindo, psichofizines – autogenines, funkcinio – fizinio pasirengimo, korekcines ir kt. Teikiu individualias konsultacijas, kurias sudaro griaučių – raumenų, vidaus organų, nervų sistemų įvertinimas (t.y. išsiaiškinamos problemos priežastys), korekcijos, rekomendacijos, individualios specifinės gydymosi programos sudarymas.</i></p> <p><i>Dėstau sveikatingumo srities specialistams bei profesinėje mokykloje, taip pat vedu įvairias paskaitas asmenims, besidomintiems savo kūno galimybėmis bei sveika gyvensena.</i></p>
<b>Kontaktai: telefonas ir/arba el.pašto adresas</b>	+370 696 26 333 <a href="mailto:nedzinskas.domantas@gmail.com">nedzinskas.domantas@gmail.com</a>
<b>Sutinku, kad NTAUA pavišintų mano biografiją ir kontaktus interneto svetainėje <a href="http://www.tauasociacija.lt">www.tauasociacija.lt</a></b>	Taip
<b>Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą</b>	Taip
<b>Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas nuotoliniu būdu trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą</b>	Taip
<b>PASKAITA NR. 1</b>	
<b>Paskaitos pavadinimas</b>	<b>Paskaita arba paskaitų ciklas „Sveikatos pagrindas“</b>
<b>Trumpa paskaitos anotacija</b>	<p>Mityba + vanduo + judesys.</p> <p>Paskaitų metu supažindinama su mityba, kuri yra tinkamiausia mūsų vidaus organų veiklai; kaip paveikti vidaus organus iš išorės, kad jie geriau veiktų. Taip pat išsiaiškinama, kuris vanduo pats tinkamiausias organizmo ląstelėms, kaip jį vartoti atsižvelgiant į paros bioritmą. Taip pat atskleidžiama, kodėl gydo judesys, o ne pratimų programa; supažindinama, kaip tinkamai pasirinkti fizinį krūvį, siekiant sustiprinti imuninę sistemą; kaip dažnai užsiimti fizine veikla stebint savo kūno simptomus.</p> <p>*Turinys visą laiką koreguojamas atsižvelgiant į dalyvių grupę bei jų poreikius.</p>

**PASKAITA NR. 2**

<b>Paskaitos pavadinimas</b>	<b>Paskaita – praktikinis užsiėmimas (-ai) „Aktyvi harmonija“</b>
<b>Trumpa paskaitos anotacija</b>	<p>Sudaryta iš dviejų dalių – kvėpavimo pagrindo ir psichofizinio judesio. Pagrindinis tikslas – atkurti harmoningą ryšį tarp kūno ir proto (išmokti tikslingų, sveikatą gerinančių kvėpavimo metodikų, būdų bei jas derinti su progresyvia raumenų relaksacija bei modifikuotomis autogeninio treniravimo metodikomis).</p> <p>*Turinys visą laiką koreguojamas atsižvelgiant į dalyvių grupę bei jų poreikius.</p>

**PASKAITA NR. 3**

<b>Paskaitos pavadinimas</b>	<b>Psichofizinė darna</b>
<b>Trumpa paskaitos anotacija</b>	<p>Paskaitų tikslas – supažindinti su judesio galia. Judesys, kurio pagalba galime pagerinti savo emocijas bei nuotaiką, koreguoti pojūčius kūne. Tai judesys nepriklausantis nuo esamos proto būsenos, t.y. judesys, o ne protas „vadovauja“ kūnui. Iš ilgalaikės perspektyvos, šio judesio esmė – ne tik atpalaiduoti kūną, bet išmokyti jausti įtampas tuomet, kuomet patiriame stresines situacijas ir jas atpalaiduoti, taip sumažinant streso poveikį.</p> <p>*Turinys visą laiką koreguojamas atsižvelgiant į dalyvių grupę bei jų poreikius.</p>

Tai tik dalis temų. Jų pasirinkimas – platus, kurias galime derinti asmeniškai.