

W dniach 1-5 lipca 2024 roku miałyśmy przyjemność uczestniczyć w krótkoterminowej mobilności Erasmus pod tytułem "Wellness Wonderland - Discover Your Path to Vibrant Living" w Rydze na Łotwie. Ryga, będąca największym miastem w kraju oraz jednym z głównych centrów kultury, przemysłu i handlu w regionie bałtyckim, położona jest malowniczo nad rzeką Dźwiną, niedaleko jej ujścia do Morza Bałtyckiego.

Pierwszego dnia uczestniczyłyśmy w warsztatach z masażu detoksykującego oraz technik uważnego jedzenia bez użycia telefonu. Poznałyśmy również detoksykujące właściwości ziół i przypraw, na podstawie czego samodzielnie przygotowywałyśmy własne mieszanki przypraw. Dzień zakończyłyśmy zwiedzaniem Rygi autobusem wycieczkowym, podziwiając jej zabytki i urokliwe zakątki. Drugi dzień był poświęcony zdrowemu odżywianiu. Uczestniczyłyśmy w wykładach na ten temat oraz przygotowywałyśmy zdrowe przekąski. Wieczorem miałyśmy okazję podziwiać uroki Rygi podczas rejsu łodzią po rzece Dźwina, co pozwoliło nam zobaczyć miasto z zupełnie nowej perspektywy. Środa upłynęła nam w miejscowości Ikšķile, gdzie odwiedziłyśmy centrum jogi i medytacji. Uczyłyśmy się historii jogi, technik oddychania oraz podstaw jogi, a także wzięłyśmy udział w medytacji dźwiękowej, która była dla nas niezwykle relaksującym doświadczeniem. Czwartego dnia uczestniczyłyśmy w wykładzie dotyczącym różnych metod medytacji, takich jak medytacja podczas chodzenia czy jedzenia. Poznałyśmy nowe techniki i praktyki, które na pewno wzbogacą nasze codzienne życie. Ostatni dzień rozpoczęłyśmy od quizu sprawdzającego naszą wiedzę zdobytą podczas całego wyjazdu. Następnie udałyśmy się na wycieczkę do miejscowości Kemerī, gdzie jeździłyśmy rowerami po pięknym Parku Narodowym "Kemerī". Potem zwiedzałyśmy turystyczną miejscowość Jurmała, gdzie spędziłyśmy relaksujący czas na plaży nad Morzem Bałtyckim.

Cały wyjazd był niezapomnianą przygodą, pełną inspirujących doświadczeń i bogatego programu, który wzbogacił naszą wiedzę i umiejętności.