

## Sprawozdanie z wyjazdu do Rygi

Ryga, stolica Łotwy, jest miastem pełnym kontrastów, które harmonijnie łączy zabytkową architekturę z nowoczesnością. Starówka, wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO, zachwyca brukowanymi uliczkami, gotyckimi kościołami oraz secesyjnymi kamienicami. Miasto oferuje również liczne atrakcje kulturalne oraz kulinarne, w tym lokalne przysmaki, takie jak czarny chleb, sery czy ryby.

Uniwersytet Turība, będący gospodarzem mojego wyjazdu, to nowoczesna uczelnia oferująca doskonałe zaplecze dydaktyczne i infrastrukturalne. Kampus zapewniał komfortowe warunki pracy i nauki, a kadra była niezwykle pomocna i zaangażowana. Program kursu doskonale odpowiadał moim zainteresowaniom w dziedzinie technologii żywności oraz zdrowego stylu życia.



W dniach 1-5 lipca 2024 roku uczestniczyłam w kursie Erasmus+ (BIP), którego głównym celem było promowanie zdrowego stylu życia i wellness. Program obejmował serię warsztatów prowadzonych przez ekspertów, koncentrujących się na kluczowych aspektach zdrowia i odżywiania:

- **Zdrowe odżywianie i wellness:** Warsztaty Anity Pužule wprowadziły w podstawy zrównoważonej diety i stylu życia.
- **Przyprawy jako wsparcie detoksykacji:** Baiba Grīnberga zaprezentowała praktyczne zastosowanie przypraw w poprawie zdrowia metabolicznego.

- **Mindfulness i uważność:** Sesje prowadzone przez Martina Hirschbühla skupiły się na technikach poprawiających równowagę psychiczną.
- **Detoksykacja przez masaż:** Warsztaty Dace Dagnija pozwoliły na poznanie metod masażu wspierających regenerację organizmu.

Oprócz warsztatów, program obejmował liczne zajęcia praktyczne oraz wycieczki, które umożliwiły poznanie kultury i środowiska Rygi. Odwiedziłam historyczne centrum miasta, nadmorską Jurmałę oraz uczestniczyłam w warsztatach jogowych w Menesnicy. Były to wyjątkowe okazje do integracji z innymi uczestnikami programu, wymiany doświadczeń oraz odkrywania łotewskich tradycji kulinarnych.







Wyjazd do Rygi był niezwykle inspirującym doświadczeniem, które wzbogaciło moją wiedzę i umiejętności zawodowe w obszarze technologii żywności i żywienia. Warsztaty oraz praktyczne zajęcia pozwoliły mi lepiej zrozumieć znaczenie zdrowego stylu życia w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych. Jednocześnie wyjazd umożliwił nawiązanie kontaktów międzynarodowych i poznanie różnorodnych perspektyw.

Program ten nie tylko pozwolił mi na rozwój zawodowy, ale również zainspirował do dalszych działań w obszarze promowania zdrowego odżywiania i wellness.