2.pielikums

Cenu aptaujai “Garīgās veselības stiprināšana un meditācija – 20 nodarbības projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/030 “Vietējās sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Talsu novadā” ietvaros”, identifikācijas Nr. TNPz 2022/61

**Tehniskā specifikācija un tehniskais piedāvājums**

**Pasākumu organizēšanai un norisei jāatbilst visām prasībām, lai mazinātu Covid-19 izplatību!!!**

**Nodarbība:**

Klātienes nodarbība – meditācija.

Nodarbības mērķis – palīdzēt atslābināties, atbrīvoties no stresa, restartēt smadzenes, pozitīvi iedarbojoties uz citiem procesiem organismā.

Meditācijas nodarbībās iekļaujamās prasības:

* Sniegt zināšanas par meditēšanas teorijas un prakses pamatprincipiem.
* Kā pareizi uzsākt un pabeigt meditāciju.
* Kādu pozu izvēlēties meditācijas laikā.
* Kā izvēlēties meditācijai piemērotu laiku.
* Meditāciju veidi.
* Elpošanas vingrinājumi, lai sagatavotos meditācijai.
* Apzinātības un koncentrēšanās vingrinājumi.
* Atslābināšanās vingrinājumi.
* Vizualizēšanas vingrinājumi.
* Negatīvu domu un emociju apturēšana, neitralizēšana.
* Vingrinājumi mieram un harmonijai

Prasības piesaistītajiem speciālistiem:

* visiem speciālistiem jābūt atbilstošai kvalifikācijai – psihologs (vēlams sertifikāts – klīniskajā un veselības psiholoģijā), psihoterapeits, psihiatrs.
* Ir pieredze nodarbību – meditāciju vadīšanā – jānorāda kontaktinformācija atsauksmēm.

Pakalpojuma sniedzējs ne vēlāk kā līdz mēneša 20.datumam ar Pasūtītāju saskaņo savu darba plānu nākamajam mēnesim, precizējot nodarbību norises laikus.

Pakalpojuma sniedzējs, sadarbībā ar Pasūtītāju, sagatavo informāciju par nodarbībām un izplata informāciju pašvaldības tīmekļa vietnē, sociālajos tīklos un citur potenciālo dalībnieku informēšanai un piesaistei.

Pakalpojuma sniedzējs nodrošina nodarbību dalībnieku reģistrēšanu Pasūtītāja sagatavotā reģistrācijas lapā.

Pakalpojuma sniedzējs sagatavo un kopā ar pieņemšanas-nodošanas aktu iesniedz Pasūtītājam nodarbību izvērtējumu, brīvā formā aprakstot nodarbību norises gaitu, dalībnieku skaitu, raksturojumu, efektivitātes novērtējumu, secinājumus un priekšlikumus.

Cenā jāietver visas izmaksas, kas tieši vai netieši saistītas ar pakalpojuma nodrošināšanu, tajā skaitā visi piemērojamie nodokļi un valsts noteiktie obligātie maksājumi pakalpojuma pilnīgai un kvalitatīvai izpildei.

Nodarbībām nepieciešamo aprīkojumu un inventāru nodrošina Pakalpojuma sniedzējs.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Tehniskā specifikācija** | **Pretendenta tehniskais piedāvājums**(pretendents norāda – atbilst/neatbilst vai **papildina informāciju)** |
| 1. | **Iepirkuma priekšmets**: Garīgās veselības stiprināšana un meditācija – 20 nodarbības |  |
| 2. | **Pasākuma veids –** klātienes nodarbība.**Pasākumu organizēšanai un norisei jāatbilst visām prasībām, lai mazinātu Covid-19 izplatību!!!** |  |
| 3. | **Pasākuma īstenošanas laiks**:Pasākuma ilgums 1,5 stundas – 90 minūtes.  |  |
| 4. | **Pakalpojuma sniegšanas vieta un telpas**: Talsu novada teritorijā (visā) |  |
| 5. | **Pasākuma dalībnieki**: Talsu novada iedzīvotāji |  |
| 6. | **Pasākuma darba valoda**: latviešu |  |
| 7. | **Pasākuma programma**: 7.1. Pakalpojuma sniedzējs nodrošina  **nodarbību** organizēšanu. Programmu sastāda pakalpojuma sniedzējs, ievērojot Tehniskajā specifikācijā noteiktās prasības***Pielikumā jāpievieno nodarbības programma*** |  |

Paraksts : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Vārds, uzvārds: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Amats: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 / *Pretendents, tā vadītājs vai pilnvarotais pārstāvis/*