



## LABJŪTE RĪGAS APKĀRTNĒ

Labjūte ir latviskojums angliskajam vārdam *wellness*, kas ir “fiziskā un garīgā labsajūta, veselīgums, ko apzināti veido ar īpašu pakalpojumu kompleksu”. **Labjūte** kā visaptverošas veselības koncepcija radās Amerikā 20.gs. 50. gados, mediķiem darinot to no angļu vārdiem *well-being* (labklājība), *fitness* (fiziskā labsajūta) un *happiness* (laime). To pārstāv rūpes par savu fizisko veselību un garīgo labsajūtu, skaistumkopšana un post-modernajam laikam raksturīgie personības augšanas meklējumi: meditācija, garīgā prakse, joga u.tml. Pierīgas novados šajā jomā ir plašs piedāvājums, kas attīstījies pēc vietējās sabiedrības pieprasījuma, taču kvalitatīvs izpildījums un ērtā sasniedzamība ļauj to piedāvāt starptautiski.

- ✓ Dinamisks miers ārpus lielpilsētas kņadas, lai nodotos fiziskās un garīgās labsajūtas stiprināšanai
- ✓ Ērta sasniedzamība, lai ātri ļautos rūpēm par savu veselību un skaistumu
- ✓ Pierīgas klientu prasīgums kāpinājis pakalpojumu kvalitāti
- ✓ Pierīgas īpašais uzņēmējdarbības gars devis impulsu daudzu jaunu risinājumu ieviešanai

### Pirts rituāli

Vieta	Adrese
Olītas pirtiņa	Daugmale, Ķekavas nov.
Zvejnieka pirtiņa	Daugavas iela 1C, Mārupe, Mārupes nov.
Dālderu pirts	Dālderī, Salas pag., Babītes nov.
Bejas, Lielā un mazā pirts	Bejas, Mārupes nov.
Klīves pirts	Zaļzelti, Valgundes pag., Jelgavas nov.
Branguļi, viesu māja	Branguļi, Valgundes pag., Jelgavas nov.
Galzemji, viesu nams	Galzemji, Jaunsvirlaukas pag., Jelgavas nov.
Vīksnas	Vīksnas, Cenu pag., Ozolnieku nov.
Ķekaviņas Līču pirts	Ķekaviņas līči, Ķekavas nov.
Svelmes krievu pirts	Svelmes, Katlakalns, Ķekavas nov.
Daugmales multifunkcionālais centrs, sauna un baseini	Skolas nami, Daugmale, Ķekavas nov.

## Medicīniskas procedūras un rūpes par veselību

<i>Vieta</i>	<i>Adrese</i>
<i>Good Life Clinic</i>	Rīgas iela 22, Babītes pag., Babītes nov.
<i>Veselības centrs 4 filiāle Valdlauči</i>	Meistaru iela 43, Ērgļi-1, Ķekavas nov.
<i>MedSPORT fizioterapijas centrs</i>	Lielā iela 19, Mārupes nov.
<i>Veselības centrs Nika</i>	Lielā iela 19, Mārupes nov.
<i>OlainMed veselības centrs</i>	Veselības iela 5, Olaine, Olaines nov.
<i>Kalneciema veselības un sociālās aprūpes centrs</i>	Lielupes 27, Kalneciems, Jelgavas nov.
<i>Guntas Ozoliņas ārstes rehabilitoloģes prakse</i>	Lielā iela 19 - 11a, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Lindas Lediņas fizioterapijas prakse</i>	Rīgas iela 22, Ķekava, Ķekavas nov.
<i>Mārupes zobārstniecība</i>	Mazā Spulgu iela 2, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Reagēns LTD zobārstniecība</i>	Zemgales iela 4a, Olaine, Olaines nov.
<i>GS Optika</i>	Sēļu iela 12, Mārupes pag., Mārupes nov.

## Masāžas un skaistumkopšanas pakalpojumi

<i>Vieta</i>	<i>Adrese</i>
<i>Fizioterapijas centrs Nika</i>	Lielā iela 19-11A, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Studio Figura fitnesa masāža</i>	29a Daugavas iela, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Berezovskis un partneri rehabilitācija</i>	Meistaru iela 43, Valdlauči, Ķekavas nov.
<i>Figura Line salons</i>	Jūrmalas iela 14, Piņķi, Babītes nov.
<i>Pie savējiem salons</i>	Rožu iela 6, Babīte, Babītes nov.
<i>House of Hair</i>	Daugavas iela 4, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Aneira</i>	Daugavas iela 27, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Beauty Station</i>	Bebri iela 11, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Salons Zeltrīti</i>	Zeltrītu iela 14, Mārupe, Mārupes nov.
<i>Kristy style salons</i>	Svirlaukas iela 22, Staļģene, Jelgavas nov.
<i>Lady Chic salons</i>	Jūrmalas iela 14, Piņķi, Babītes nov.
<i>Caitlin salons</i>	Zaļā iela 5, Titurga, Ķekavas nov.
<i>Kate salons</i>	Valdlauči 4, Valdlauči, Ķekavas nov.
<i>Libelle salons</i>	Rīgas iela 22a, Ķekava, Ķekavas nov.
<i>Mākoņkalna SPA paradīze</i>	Zvaigžņu iela 15, Rāmava, Ķekavas nov.
<i>Skaistuma essence</i>	Nākotnes iela 2, Ķekava, Ķekavas nov.
<i>Skaistumkopšanas salons Roze</i>	Ļavniekkalna 7, Katlakalns, Ķekavas nov.
<i>Natali.4 salons</i>	Zeiferta iela 5, Olaine, Olaines nov.
<i>Stils salons</i>	Zeiferta iela 22, Olaine, Olaines nov.
<i>Alankors preces veselībai un skaistumam (vairumtirdzniecība)</i>	Ozolkalni 2, Mārupes nov.

## Garīgā prakse, joga

<i>Vieta</i>	<i>Adrese</i>
<i>Joga Marupe</i>	Zeltrītu iela 26, Mārupe, Mārupes nov.
<i>ONE Drop Dzen meditācijas un jogas centrs</i>	Jūrmalas iela 13c, Piņķi, Babītes nov.
<i>Latvijas Jogas KPM Federācija</i>	Jelgavas iela 4A - 23, Līvberze, Jelgavas nov.
<i>Mārupes Kosmoss studija</i>	Rudzrogu iela 1, Mārupe, Mārupes nov.

## Tematiski publiskie pasākumi

### *Pasākums*

Lielās dienas rīts. Saules sagaidīšanas rituāls kopā ar folkloras kopu *Rāmupe*.  
Latvju pirts un veselības festivāls

### *Norises vieta*

Nēģīši, Ķekavas nov.  
Glūdas pag., Nākotne, Jelgavas nov.

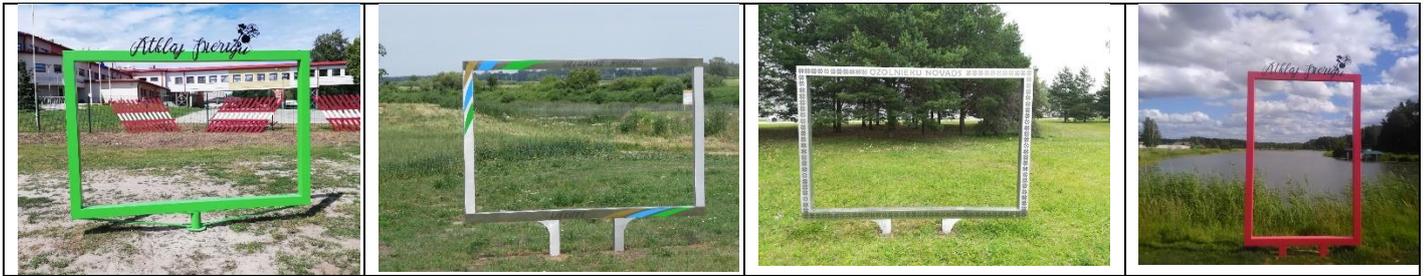
## Restorāni un garšas piedzīvojums

<i>Restorāns</i>	<i>Adrese</i>	<i>Tālrunis</i>
32.augusts	Sēļu iela 12, Mārupe, Mārupes nov.	+371 29 327 272
Aiport hotel Māra	Kalnciema iela 186, Mārupes nov.	+371 67 702 718
Famille, restorāns	Skolas iela 16, Ozolnieki, Ozolnieku nov.	+371 25 661 811
Hercogs, ģimenes restorāns	Vītiņu iela 4, Mārupe, Mārupes nov.	+371 29 106 538
Trattoria da Niko, itāļu restorāns	Daugavas iela 27, Mārupe, Mārupes nov.	+ 371 25 148 001
Pilots' Club, restorāns	Sky High hotel, Piestātnes iela 6, Lidosta Rīga, Mārupes nov.	+371 67667950
Grantiņi, restorāns	Grantiņi 1, Svētes pag., Jelgavas nov.	+371 28602267
Aitiņlauvas, restorāns	Aitiņlauvas, Valgundes pag., Jelgavas nov.	+ 371 29 160 393
Lāči	Benūžu Skauģi, Babītes pag., LV-2107	+ 371 66 047 555
Pūteļkrogs	Pūteļu krejotava, Zaļenieku pag., LV-3011	+371 29624817
Titurgas stāsti	Uzvaras prospekts 1C, Baloži	+ 371 27171815
Restorāns golfa laukumā, Viesturi	Golfs Viesturi, Mārupes novads (golfa sezonā)	+371 26 394 585

## Ražots Pierīgā jūsu labjūtes pieredzējuma papildināšanai

<i>Restorāns</i>	<i>Adrese</i>	<i>Komentārs</i>
Medus lāde, veikals	Rīgas iela 22a, Ķekava, Ķekavas nov.	<i>Simpātisks veikaliņš Daugmales medus un Evijas ziedes iegādei</i>
Linoteka.lv	Pasūtījumi caur mājas lapu <i>Linoteka.lv</i>	<i>Origināli linu un vilnas izstrādājumi – autentiskasi pirts sagšas u.c.</i>
Pirtsslotas	Ķekava, Ķekavas nov., T.: 29451405	<i>Dažādas Ziemeļvidzemes mežos ievāktas un pirtnieka rūpīgi gatavotas pirtsslotas</i>
Strēlnieki	Strēlnieki, Babītes nov.	<i>Lielogu dzērvenes un mellenes, dabiski ogu produkti</i>
<i>The Beard Cosmetics</i>	facebook.com/TheBeardCosmetics	<i>Bārdas kosmētikas zīmols</i>
<i>Rich Lavanda</i>	www.lillaslavender.com	<i>Lavandas smaržīgi maisiņi, sveces, eļļa, ziedūdens</i>
<i>MADARA Cosmetics</i> ražotne	Zeltiņu iela 131, Mārupe	<i>Ekskursija, iepriekš piesakoties</i>

Aicinām iepazīt jaunākās īpaši veidotās tūristu piesaistes Pierīgas novados:



- Vides elementu “Nots” pie Ķekavas Mūzikas skolas Ķekavā
- Grafiti sienu kā jaunu pilsētvides objektu Olaines Mežparkā
- Gadskārto svinību vietu Staļģenes muižas parkā Jelgavas novadā
- Mārupes simbolisko skulptūru “Četrlapu āboliņš” Švarceniņu muižas parkā
- 2 lielzīmra informācijas stends Ozolnieku novadā, Ozolnieku novada industriālajā ciemā
- Sīpolsvētku norises vietas skulptūru “Sīpols” Salas pagasta Sīpolciemā, “Vietvalžos” – vienā no senākajām Babītes novada apdzīvotajām vietām.
- Aicinām apmeklēt un nofotografēties arī Pierīgas novados uzstādītajos vides fotorāmjos novadu simbolisko ainavu vietās Mārupes, Babītes, Ķekavas, Ozolnieku un Jelgavas novados.



## Idejas piemērs labjūtes izpausmēm Pierīgas novados

*Sievišķīga sevis palutināšanas brīvdiena Pierīgā: Mārupē un Daugmalē. Dāmu kompānijai ar savu auto.*

- 8:00. Agra rīta jogas nodarbība “Mostamies veselīgi” Mārupes Kosmoss studijā Rudzrogu ielā 1, Mārupē.
- Rīta kafija, kruasāns vai vīna glāze restorānā “32.augusts”, Sēļu iela 12, Mārupe
- 11:00. Meistardarbnīca “Madara Cosmetics” ražotnē, Zeltiņu iela 131, Mārupe. (7 EUR personai)
- 12:30. Pusdienas ģimenes restorānā “Hercogs”, Vītiņu iela 4, Mārupe ar iespēju nopirkt dabīgus produktus un saldi gardos eklērus mājas galdam līdzās esošajā “Raunas dārza” eklērnīcā.
- 15:00. Fotosesija ar zirgiem. Katlakalnā Daugavas krastu ainavā “Agates” vai “Zirgzandalēs” (Fotosesija ar zirgiem līdz 1 stundai 25 EUR).
- Espresso, kapučīno vai cits iemīļlots dzēriens “Kalnakrogā”, ceļmalā aiz Ķekavas centra – pirms došanās uz pirti
- 17:30 Nesteidzīgs vakars ar pirtnieces zinātību un pirts rituālu “Olitas pirtiņā” Daugmalē. Veselīgi skrubji un zāļu tējas un Daugmales Jāņa medus. Sertificēta pirtniece Olita Puriņa.

Iepriekšējā vakarā var ielānot un laicīgi pieteikt kādu no Pierīgas kvalitatīvajiem un izdevīgajiem manikīra, pedikīra vai skaistumkopšanas salona apmeklējumiem. Ja pēc desmitiem vakarā un tik pilnvērtīgi pavadītas dienas nav vēlme steigties atpakaļ, tad var ielānot nakšņošanu dabā

iekļaušajos “Valmoniru” namiņos, eksotiskajās “Zanzibāras” ūdens mājiņās vai luksu ērtībām izdabājošā “Svētku pilī” Sausās Daugavas krastā pretim Doles salai.

Kopā ar auto paredzēts veikt 65 km.

