



WARSZTATY WEGE



indoor



90 - 120 zł



10 - 40 osób



2 - 4 h

MIEJSCE DO WYBORU

- teren *Półwyspu Lipa* | www.polwyseplipa.pl
- teren hotelu *Gołun* | www.hotel-golun.com.pl
- miejsce wskazane przez Ciebie

KOSZT OD OSOBY

od **90 zł** do **120 zł** (netto, dokładna cena ustalana po konsultacji z klientem)

Cena zawiera koszt organizacji warsztatów oraz potrzebny sprzęt i artykuły spożywcze.

Na życzenie organizujemy **kompleksowe pobyty** (transport, wyżywienie, nocleg, imprezy wieczorne), koszty i plan pobytu ustalane indywidualnie po konsultacji.

Oferta oraz podane ceny mają jedynie charakter informacyjny i nie stanowią oferty handlowej w rozumieniu art. 66 par. 1 kodeksu cywilnego i mogą ulec zmianie, firma ubezpieczona od OC.

LICZBA OSÓB 10 - 40

- w przypadku grupy poniżej 10 os. obowiązuje opłata jak za 10 os.
- w przypadku większej ilości osób (ponad 40) warunki ustalane indywidualnie, po konsultacji

ZAŁOŻENIA

Produkty, którymi się odżywiamy, mają wielki wpływ na nasze ciało oraz na zdrowie psychiczne. Im większa świadomość znaczenia zdrowego odżywiania, tym mniejsza szansa na choroby typu cukrzyca, czy otyłość. Warsztaty mają przedstawić dania świata, które są **łatwe w wykonaniu**, a przede wszystkim **pełne wartości odżywczych**.

Warsztaty będą tak zorganizowane, iż uczestnicy będą przygotowywać pełnowartościowe dania, pracować **samodzielnie** w kuchni pod okiem **prowadzących**. Będą mogli poznać zdrową kuchnię od podstaw – jakie produkty wybierać i w jaki sposób je wykorzystać.

Część warsztatu będzie miała formę rozmowy, prezentacji i demonstracji. Poprzez tę formę będziemy starali się poznać bliżej uczestników, a także w nienarzucający się sposób uświadomić **wagę zdrowego odżywiania**. Uczestnicy będą mieli okazję do zadawania pytań, prowadzenia analiz porównawczych i wysnuwania samodzielnych wniosków. Zasób wiedzy będzie przekazywany w sposób uaktywniający uczestników, poprzez wspólne odkrywanie, dochodzenia do wniosków na podstawie zebranych faktów i badania danego zagadnienia.

Wychodzimy z założenia, iż poznanie, które odbywa się poprzez doświadczenie, jest najlepszą formą edukacji, dającą wymierne rezultaty. Jedną z podstawowych potrzeb poznawczych człowieka jest potrzeba samodzielnego doświadczenia, eksperymentowania pobudzającego zmysły, wyobraźnię i ciekawość. Potrzeba uczenia się przez działanie.

PRZEBIEG IMPREZY

Na początku przybliżymy uczestnikom wagę zdrowego odżywiania się. Postaramy się podkreślić wpływ diety na samopoczucie, ukazać alternatywy w codziennym żywieniu. Opowiemy o historii i pochodzeniu danej potrawy. Następnie wspólne przygotujemy dania, np. pasty kuchni roślinnej: robimy hummus, pasty z oliwek oraz pesto z nasion i pietruszki.

*Warsztaty organizowane przy współpracy z kolektywem **Samo Dobro** (<http://www.samodobro.com/> lub <https://www.facebook.com/KolektywSamoDobro/>).

Istnieje możliwość poszerzenia oferty o inne pakiety imprez integracyjnych, przykładowe oferty na stronie **www.sparker.pl w dziale **IMPREZY FIRMOWE**, zapraszamy.

***Istnieje możliwość indywidualnych modyfikacji scenariusza i dostosowania czasu trwania imprezy do potrzeb grupy np. wprowadzenie przerwy obiadowej.