



## WARSZTATY WEGE



**indoor**



**140 - 170 zł**



**10 - 40 osób**



**2 - 4 h**

### MIEJSCE DO WYBORU

- sala, znajdująca się na terenie obiektu zakwaterowania grupy
- teren obiektu zakwaterowania grupy (np. boisko, plac, tereny zielone, itd.)
- miejsce wskazane przez Ciebie

### KOSZT OD OSOBY

od **140 zł** do **170 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** (wyżywienie, nocleg, imprezy wieczorne). Koszty i plan takiego pobytu ustalane są 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

Ostateczna ilość osób ustalana najpóźniej 7 dni przed datą imprezy.

W przypadku grupy poniżej 10 osób, obowiązuje opłata jak za 10 osób.

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. Zásób 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 atrakcji integracyjnych, przykładowe oferty znajdują się na stronie **www.sparker.pl**, zapraszamy.

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