

Katalog Workshopů

Vítejte ve světě netradičních zážitků. Na následujících stránkách uvidíte různé workshopy, které jsou členěné na čtyři kategorie. Naše workshopy jsou různé, avšak mají dvě věci společné.

Každý z nich trvá 75 minut a je určen maximálně pro 15 účastníků. Užijte si tedy prohlídku našich aktivit.

Výroba sushi

1-4

Výroba

5-8

Pohybové aktivity

16-23

Jóga a relax

9-15

výroba sushi

Asie. Země, která mnohé z nás přitahuje svou exotičností, historií i kulturou. A proto jsme zaměřili svou pozornost právě tímto směrem. Vítejte na exotické cestě!

V této části se společně podíváme **do Japonska**. A protože se kultura poznává nejlépe přes jídlo, rozhodli jsme se část našich **workshopů** zaměřit na japonskou kuchyni. Na několika následujících stránkách máte možnost si vybrat workshop podle toho, co vás zajímá.

Anebo můžete pro své **kolegy či zaměstnance** udělat celý soubor aktivit zaměřených na japonské **jídlo**. Ve všech těchto workshopech si přímo vyzkoušíte, jak si japonské jídlo vyrobit velmi jednoduše i u vás doma. Samozřejmě si pak výsledný produkt můžete odnést nebo rovnou sníst.

Tedy dobrou chuť.

sushi pro každého



Cílem workshopu je seznámit účastníky s technikou přípravy sushi, jaké použít suroviny a kde je sehnat. Účastníci si budou moci připravit **hoso-maki**, **ura-maki** a **futo-maki**. Na závěr kurzu vše společně sníme a zároveň si povíme něco o japonském způsobu stolování.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

nigiri a tempura



Na tomto workshopu se naučíte připravovat druhý nejoblíbenější druh sushi, a tím je **nigiri**. Ukážeme si jeho kompletní výrobu a také si usmažíme speciální japonskou omeletu **tamago**.

Kromě výroby sushi a omelety si navíc ukážeme přípravu **tempury**.

Jedná se o obalování různých pochutin ve speciálním těstíčku.

Délka workshopu: 75 minut

Maximální počet účastníků: 15

bento box



Workshop se soustředí na výrobu populárního obědového balíčku, tzv. **bentoboxu**. Tento způsob výroby „svačiny“ je v Japonsku od 12. století a v posledních letech slaví velkou oblibu.

Cílem je vyrobit co **nejpoutavější** a co **nejpropracovanější** jídelní menu, které lze vměstnat do malé bento krabičky.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

Výroba



Dnes žijeme ve v době, kdy je vše snadné a jednoduché, a mnohdy ani nepřemýšlíme nad tím, kde se různé věci. Prostě máme možnost je bez problémů koupit.

Tyto workshopy **vám ukáží**, jak je snadné a krásné si něco vlastnoručně vyrobit. A to ani nemusíte být domácí kutil. Provedeme vás prchavou **říší vůní** i výrobou vlastní kosmetiky. Dozvíte se o postupech výroby v průběhu historie, Jeden z možných způsobů si pak vyzkoušíme. Výrobky vám samozřejmě zůstanou.

Mýdla a Parfém



Vydáme se po stopách dávných parfumérů, alchymistů své doby. Dozvíte se, co je to akord, či srdce parfému a jak parfémy vznikají.

Krom toho se dozvíte také něco o hygieně v průběhu věků a historii mýdla. Z workshopu si nakonec odnesete jak svou vlastní vůni, kterou si sami vyrobíte, tak i krásné přírodní mýdlo.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

Koupelová sůl



V tomto velmi **oblíbeném** workshopu vám ukážeme, že dárek si lze vyrobit jednoduchou a přitom zajímavou formou.

Koupelové soli jsou opravdu **příjemným zpestřením** večerní lázně a jako dárek jsou naprosto ideální. Vytvořte si vlastní vonnou sůl zbarvenou vaší **oblíbenou** barvou.

Délka workshopu: 75 minut

Maximální počet účastníků: 15

Přírodní kosmetika



Ať už jste nadšencem, nebo jen uživatelem, s drogerií a kosmetikou se setkáváme dnes a denně.

Tento workshop vám umožní **nahlédnout hlouběji** do tohoto průmyslu a podívat se na to, co všechno si platíme a kolik to ve skutečnosti stojí. Společně si vyrobíme **šampon a hydratační krém**. Budete mile překvapeni, co všechno se dá **doma** vyrobit.

Délka workshopu: 75 minut

Maximální počet účastníků: 15

JÓGA A RELAX



Představte si, že teď v tuhle chvíli se dokážete **zastavit**. Necháte myšlenky volně plynout, a kolem vás je klid. Přejde vám to této době nemyslitelné? Ano? Pak jsou tyto workshopy určeny **právě vám**. V době kdy na nás utočí stres, informace, termíny i negativní prostředí a všechno musíme zvládat hlavně rychle je čas na relaxaci prostě luxus, co si nemůžeme dovolit. Opak je pravdou, my vám ukážeme, jak v krátkém čase **načerpat** novou energii na další projekt, jak ze sebe setřást každodenní stres a to **jednoduše** a v krátkém čase.

MUZIKOTERAPIE

LEČIVÉ NÁSTROJE



Workshop je koncipován jako dílna, kde si účastníci vyzkouší hru na různé typy **exotických** a muzikoterapeutických nástrojů. Není zde potřeba žádná dovednost ve hře na tyto **nástroje** ani hudební sluch.

Jedna z rovin jsou opravdu **léčivé** vlastnosti těchto nástrojů, druhá je potom jejich využití na relaxaci a **odpočinek**.

Délka workshopu: 75 minut

Maximální počet účastníků: 15

MUZIKOTERAPIE

RELAXACE



Během dne a během jakékoliv denní činnosti neustále zapojujeme hlavu a **přemýšlíme** buď o tom co bylo, a nebo o tom, co se na nás valí.

Na workshopu s tímto tématem popracujeme a pomocí vybraných muziko **terapeutických technik** zkusíme naši namáhanou hlavu opravdu „vypnout“.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

CVIČENÍ

PRO

DOBROU NÁLADU



Workshop je koncipován jako prostor vyhrazený pro zdravý pohyb, s cílem příjemně se nastavit a odnést si užitečné rady, jak cviky využít.

Součástí workshopu jsou cviky a praktické návody, které pomáhají pracovat s naučenými pohybovými vzorci, jejichž přeprogramováním lze velmi užitečně snížit přetěžování namáhavých oblastí.

Délka workshopu: 75 minut

Maximální počet účastníků: 15

ÚVOD

DO

TAJEMSTVÍ JÓGY



Workshop je určen pro všechny, kteří si chtějí vyzkoušet základní **techniky jógy**. Pomocí úvodních dechových cvičení a **nenáročné** rozcvičky se připravíme na provádění jednotlivých sestav. Cílem není striktní provádění jednotlivých cviků, ale spíše **příjemné prožití** cvičení přizpůsobené pohybovým možnostem každého účastníka.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

POHYBOVÉ VZORCE



Musíme si přiznat, že valná většina z nás má sedavé povolání. A tak nerovnoměrně zatěžujeme naše tělo. Tento workshop se vám bude snažit **ukázat**, jak s tělem **jednoduše** pracovat a jak pomocí návratu ke kořenům pohybu můžete bez průkazky do fitka **pomoci** svému tělu doma i na pracovišti. Workshop je určen i pro úplné **začátečníky**

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

TRENINK

KANCELAŘSKÉ KRYSY



Často nejen v práci, ale i doma **sedíme** u počítače. Nestíháme jíst a ještě nás honí stres z termínů.

Uděláme si takový malý náhled na to, co **pro sebe** můžete během práce **udělat**, případně jak zrelaxovat přetížené části těla po práci.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15



ohybové aktivity

a

šerm

Většina z nás má ráda nějaký druh sportu nebo jinou pohybovou aktivitu. V následujících workshopech vám chceme ukázat spíše **netradiční aktivity** spojené s pohybem. Ať už to bude cvičení pro unavené tělo, nebo výlet do historie, kde si vyzkoušíte různé dovednosti, které jsou se středověkem a rytíři spojeny. Ukážeme vám, že i pohyb může být **zábavný** a leckdy i poučný. Neváhejte zapojit celý svůj tým!

ebeobrana ve stylu Sherlocka Holmesa



V temných uličkách Londýna se vyskytují podivné existence, a tak se musí **gentleman** a především milé dámy umět v případě potřeby **bránit**. Vycházková hůl, deštník, obušek i holé pěsti se vám stanou **všestrannými** pomocníky ve Viktoriánské Anglii. Vše je samozřejmě možné aplikovat i na **dnešní plesy**, či jiné společenské akce. Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

ebeobrana pro ženy



Ať už chceme nebo ne, v průběhu života nastávají situace, které člověk nečeká, a tudíž se na ně nemůže **připravit**. V tomto workshopu si ukážeme, že kabelka může být nejlepší kamarádkou nejen na párty. Mobil, klíče, nebo kreditka jsou také **víceúčelová zařízení**. My vám ukážeme, co se s nimi dá **dělat**.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

A decorative green initial letter 'L' with intricate floral and vine patterns.

Lukostřelba



Už jste si někdy zkoušeli pár střel z luku na nějakém hradě? Nebo vás **ohromila přesnost** Robina Hooda? Teď pro vás máme možnost ponořit se do **lukostřelby** naplno a vyzkoušet si ji na vlastní kůži. Ať už chcete oživit vaši firemní akci, dětský den, či si uspořádat firemní **turnaj**.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15



rhání

vším po
všem



Věříme, že každý z nás už někdy něco házel. My vám ukážeme, jak to dělat efektivně. Podíváte se s námi do doby assassinů, ninjů a dalších postav, které hojně využívaly **vrhání nožů**, dýk či jehlic k zasažení svého protivníka.

Workshop je vhodný pro lidi, kteří se chtějí něco **naucit**, či jen zpestřit firemní akci **netradiční formou**.

Délka workshopu: 75 minut

Maximální počet účastníků: 15

ezpečný

šerm



Měli jste někdy touhu stát se rytířem, nebo si zkrátka jen zkusit šerm z vašich **oblíbených** filmů?

Teď k tomu máte příležitost! Projdete si **základní seky**, kryty a samozřejmě nějaké zajímavé techniky. To vše s **bezpečnými** měkkčenými meči. Celým výcvikem vás provedou zkušení rytíři.

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

urnaj
V
lukostrelbe



Ať už plánujete sportovní den, nebo jinou **firemní akci**, můžete využít naší lukostřelecké střelnice. Rádi pro vás a vaše týmy zorganizujeme turnaj v lukostřelbě. Používáme **tradiční** dřevěné luky, takže si užijete turnaj s příjemným nádechem středověku. Můžete si navzájem ukázat, kdo je mezi vámi ten **nejlepší** čarostřelec!

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

urnaj v sermu



Připravujete dětský den, nebo **speciální** event pro zaměstnance na výjezdní poradě? I tam můžete využít náš šermířský turnaj.

Ten probíhá pod naším **dohledem** se speciálně měkčenými zbraněmi a po absolvování základní instrukce zbývá jedině. A to je vrhnout se do boje a ukázat, co ve vás je.

At' vyhraje ten nejlepší!

Délka workshopu: 75 minut
Maximální počet účastníků: 15

Kontakty

728 559 346

x-element.cz

kudrna@x-element.cz