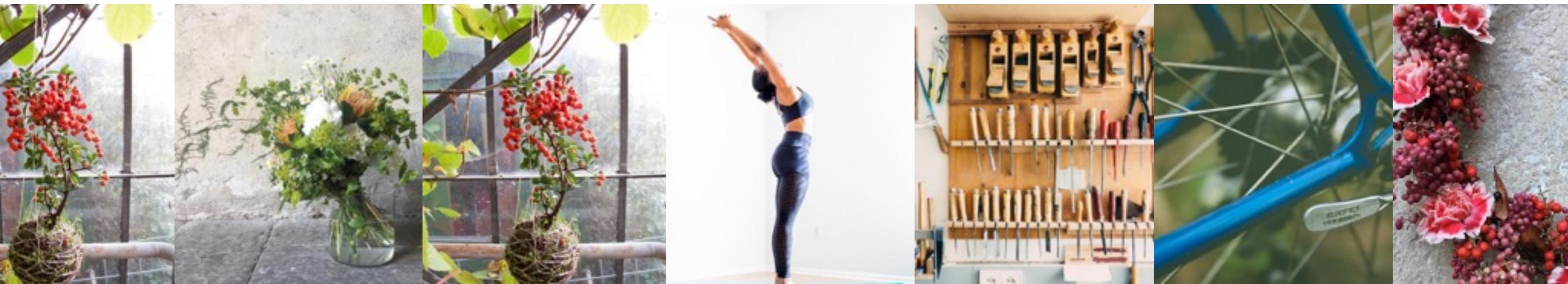


Esperienze Cuccagna



Indice

Cocktail Show
Yoga
Flower Design
Cooking Class
Falegnameria
Ciclofficina



Cocktail Show

Il barman presenta 3 diversi cocktail, introducendone la storia, li prepara e gli ospiti sono chiamati a replicare le tre preparazioni in autonomia.

Si formano quindi tre squadre e ciascuna deve preparare i cocktail per i team avversari.

Il Barman valuterà tempi e qualità e decreterà la squadra vincitrice.

L'esperienza dà diritto a un cocktail per persona - oltre ai cocktail dimostrativi preparati dal Barman. La proposta si abbina bene a un aperitivo leggero.

N° partecipanti: La numerica minima è di 15 persone mentre la massima è 45.

Durata: 60 minuti



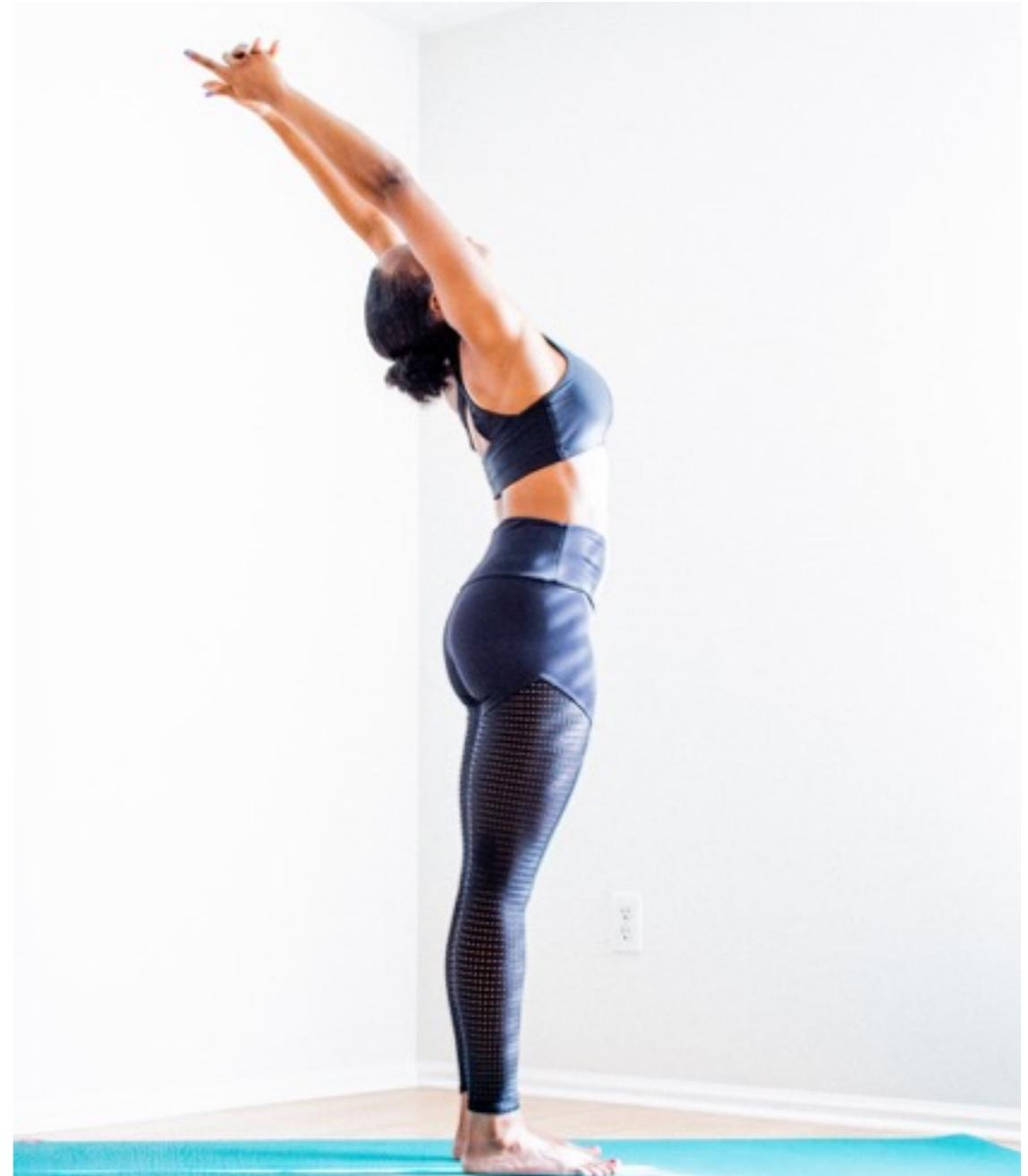
Yoga

Yoga significa letteralmente “unire, legare”: è una pratica che considera come un tutt'uno la sfera fisica, quella mentale e quella spirituale, l'ambiente e l'esperienza della vita quotidiana.

Lo Yoga aiuta ad aumentare la consapevolezza del proprio stato fisico, mentale ed emotivo; a correggere gli errori posturali; ad acquisire la capacità di rilassarsi; a gestire stress e fatica e coltivare un'attitudine alla pace, alla gentilezza e alla condivisione.

Le lezioni prevedono apertura e riscaldamento con il saluto al sole, una sequenza di Asana (posture e controposture), rilassamento profondo guidato Yoga Nidra e esercizi di respirazione Pranayama.

Durata: 90 minuti



Flower Design



KOKEDAMA

Scopriamo la storia dell'antica e poetica arte giapponese dei Kokedama, capiamo quali piante sono adatte e perché, come scegliere le materie prime e le cure necessarie al mantenimento. Durante la pratica realizzeremo ciascuno un piccolo Kokedama.

Durata: 90 minuti



GHIRLANDA

Realizziamo delle ghirlande da appendere alla porta o da usare in mezzo alla tavola, utilizzando materiali diversi a seconda della stagione: conifere, bacche e fiori secchi per i periodi freddi e piante ed erbe aromatiche per i mesi più caldi.

Durata: 120 minuti



FATTI IL MAZZO!

Impariamo a scegliere e abbinare i fiori tra loro, per imparare a conoscerne forme e colori e a realizzare un bel mazzo. Il corso prevede un'introduzione teorica in cui verranno illustrati gli stili del mazzo legato attraverso slide.

Durata: 90 minuti

Cooking Class

Il mondo della cucina e le dinamiche aziendali possiedono una grande quantità di parallelismi: le ricette rappresentano le direttive impartite dall'azienda, l'attrezzatura a disposizione sono gli strumenti aziendali e le persone che cucinano con me i miei colleghi ed il mio team. Ci sono i vincoli temporali, di budget. E, soprattutto, un risultato da produrre: un piatto buono al palato e bello a vedersi!

Il format viene adattato sulle esigenze dell'azienda per permettere a formatori e responsabili HR di esaminare al meglio e commentare le dinamiche interne ad un gruppo, per focalizzare gli obiettivi, mettere in luce eventuali disfunzioni, esaltare i punti di forza e valutare aree di miglioramento.

Durata: 120 minuti



Falegnameria

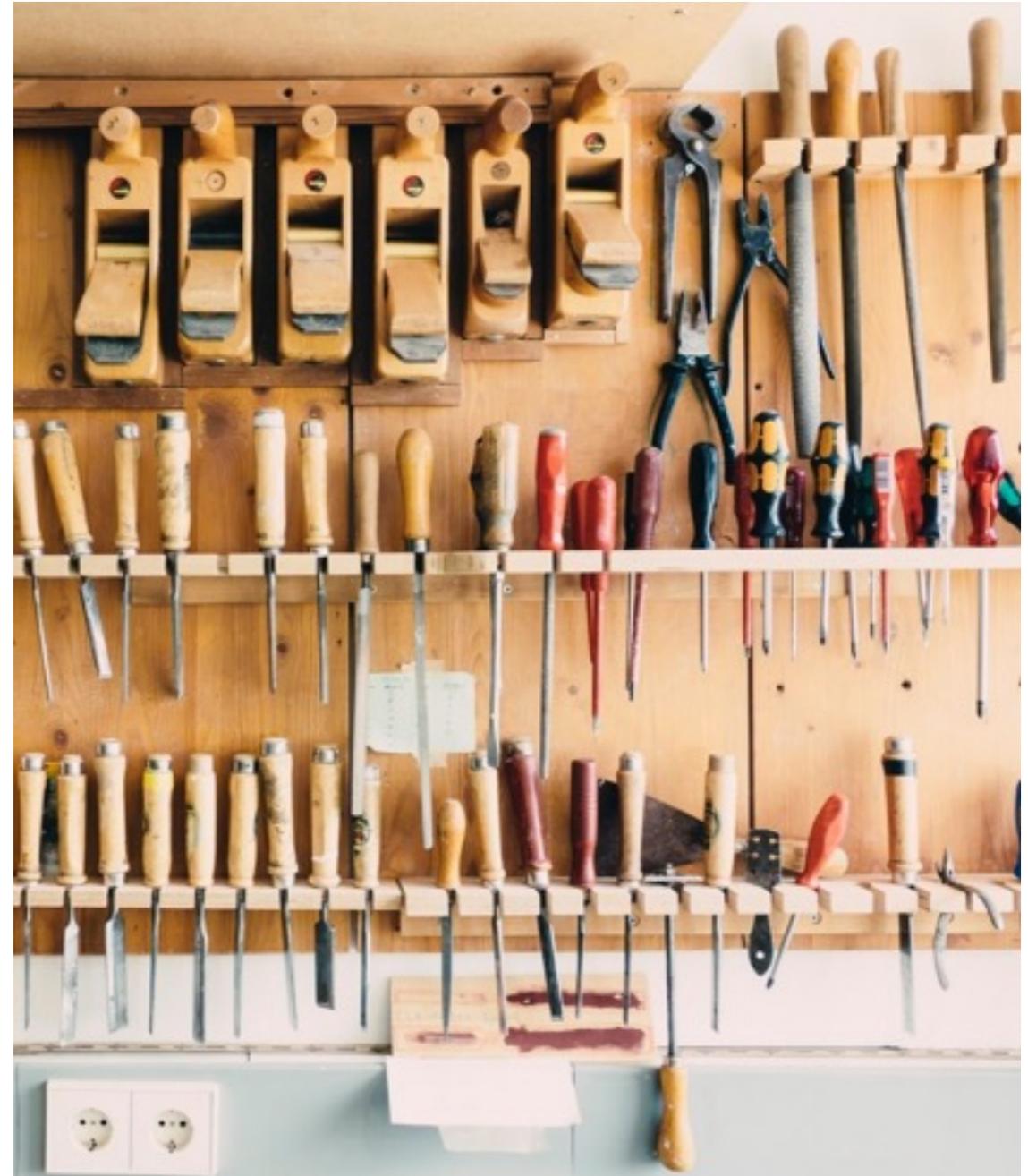
L'esperienza di falegnameria è strutturata in modo tale da permettere la sperimentazione di varie tecniche di bottega: da quelle più professionali, con l'ausilio di strumenti, a quelle più hobbystiche.

Molte sono le persone affascinate da questa antica professione e l'obiettivo è dare la possibilità anche a coloro che non si sono mai avvicinati alla lavorazione del legno di testare le proprie capacità manuali e la propria creatività nel creare un oggetto.

Al termine dell'attività, ogni partecipante, avrà tra le mani il proprio manufatto che potrà portare con sé.

Il laboratorio può essere adattato alle richieste dell'azienda o dei partecipanti.

Durata: 120 minuti



Ciclofficina

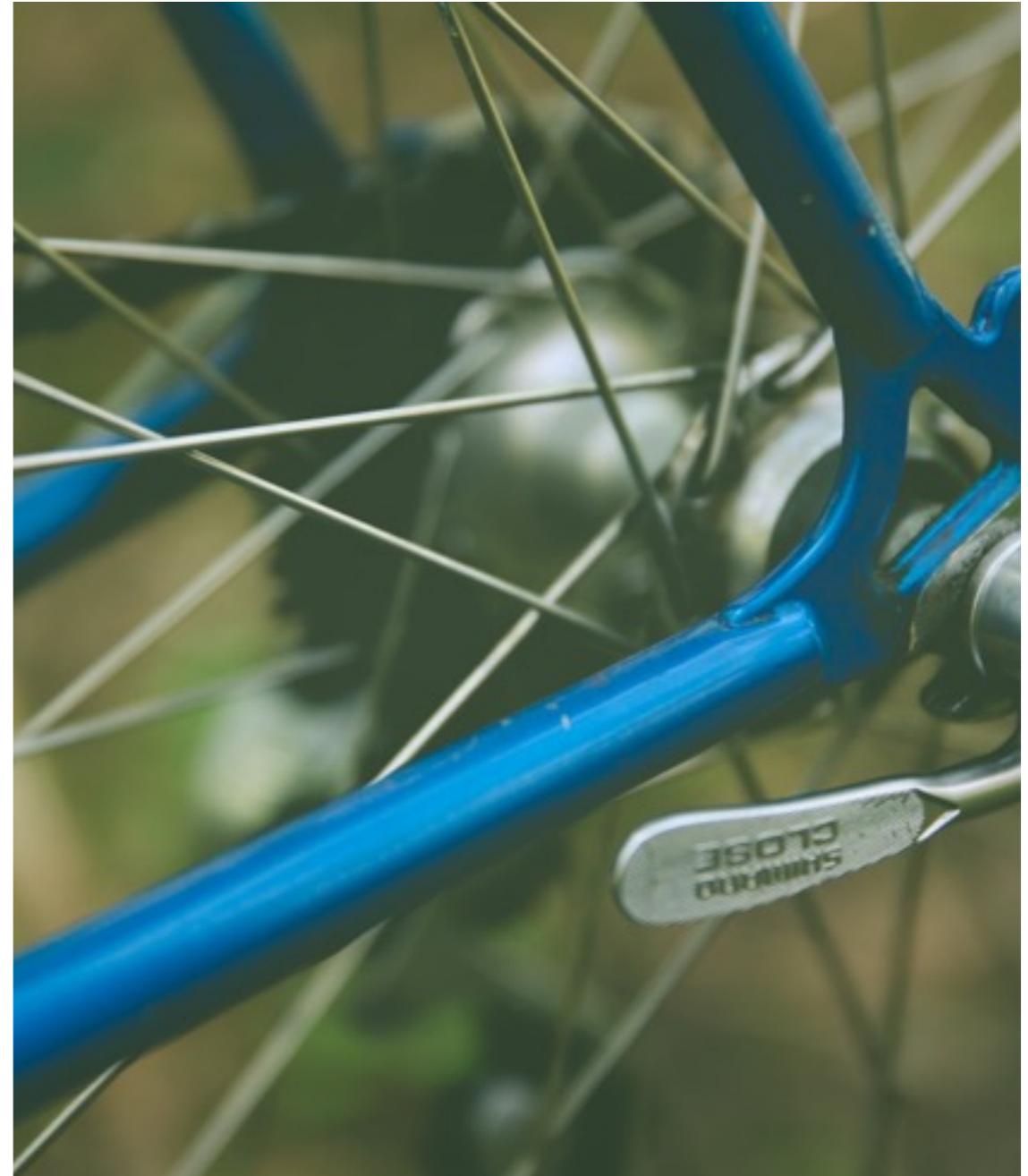
Offre dei laboratori di manutenzione, riparazione e montaggio di biciclette per aziende e lavoratori, all'interno degli spazi di Cascina Cuccagna.

L'obiettivo del corso è quello di sviluppare, attraverso attività pratiche e manuali, competenze di diverso livello nel mondo della riparazione delle biciclette. Allo stesso tempo, le modalità con cui sono proposte le attività permettono di rafforzare le dinamiche di team building e problem solving.

La Ciclofficina mette a disposizione i telai, gli attrezzi per la riparazione e le componenti della bici.

Il laboratorio può essere adattato alle esigenze dei partecipanti.

Durata: 120 minuti



Fine

Contatti:

eventi@cuccagna.org

Tel. 02 83421007

Cell. +39 375 5476766

