

---

 **OFERTA WARSZTATÓW DLA  
GRUP ZORGANIZOWANYCH**

*Farma u Michałów*

---



Zapraszamy grupy zorganizowane do niezwykłego miejsca, w którym tradycja spotyka się z pasją i naturą.

W naszej zagrodzie łączymy edukację, kulinaria, rzemiosło i zdrowy styl życia. Oferujemy cykl warsztatów tematycznych dla grup do 20 osób, prowadzonych przez doświadczonych instruktorów, pasjonatów i lokalnych wytwórców.

Po zakończeniu warsztatów uczestnicy mają możliwość zwiedzania naszej farmy, karmienia zwierząt oraz wspólnego biesiadowania przy ognisku – to doskonały sposób na integrację w sielskim, naturalnym klimacie.

### **1. Warsztaty Serowarskie – Od mleka po własny ser**

Poznaj tajniki tradycyjnego serowarstwa!

Uczestnicy dowiedzą się, jak powstaje ser – od świeżego mleka po gotowy produkt. Wspólnie przygotujemy trzy rodzaje serów: świeży ser podpuszczkowy, ser z przyprawami oraz ser dojrzewający.

Program obejmuje:

- pokaz całego procesu serowarskiego z użyciem mleka z naszej farmy,
- samodzielne formowanie i przyprawianie serów,
- omówienie zasad dojrzewania i przechowywania,
- degustację lokalnych wyrobów serowych.

Każdy uczestnik otrzymuje autorski skrypt ze szczegółowym opisem procesu wytwarzania wszystkich trzech rodzajów serów – doskonały materiał do samodzielnej pracy w domu.

Czas trwania: ok. 3 godziny

Rezultat: własnoręcznie przygotowane sery i solidna dawka praktycznej wiedzy o naturalnych metodach przetwórstwa mleka.

Cena od: 450 zł/ osobę

## 2. Warsztaty Kulinarne – Grill Mistrzowski: Steki i Dodatki

Warsztaty dla smakoszy mięsa i grillowania!

Prowadzi je szef kuchni renomowanej gorzowskiej restauracji, który wprowadzi uczestników w tajniki profesjonalnego grillowania i sztuki przyrządzania perfekcyjnych steków.

W programie:

- wybór i sezonowanie mięsa,
- grillowanie steków metodą klasyczną i z użyciem termometru,
- przygotowanie sosów i sałatek do dań z grilla.
- Czas trwania: ok. 3 godziny
- Efekt: wspólny grillowy posiłek w rustykalnym klimacie zagrody, z praktycznymi wskazówkami od mistrza kuchni.

Cena: od 500 zł / osoby

## 3. Warsztaty Kulinarne – Lunch po Europejsku

Inspirująca podróż kulinarna po smakach Europy.

Pod okiem szefa kuchni renomowanej gorzowskiej restauracji uczestnicy przygotowują potrawy, które królują w domowych kuchniach Francji, Włoch i Hiszpanii.

Menu warsztatowe:

- quiche lorraine,
- frittata z warzywami,
- szakszuka z pomidorami i aromatycznymi przyprawami.

Czas trwania: ok. 3 godziny

Zakończenie: wspólna degustacja w kameralnym ogrodzie.

Cena: od 450 zł/ osoby.

## 4. Warsztaty Kulinarne – Kuchnia Włoska w Domowym Zakątku

Poczuj smak słonecznej Italii w sercu polskiej wsi!

Warsztaty prowadzone w duchu slow food przez szefa kuchni renomowanej gorzowskiej restauracji, z wykorzystaniem świeżych, lokalnych produktów.

W programie:

- przygotowanie dania głównego do wyboru: makaronu domowego i sosów (pomidorowy, bazyliowy, śmietanowy), carbonara z guancialei home made pasta, ravioli + arancini,
- pieczenie focaccii,
- degustacja wina i włoskich przekąsek.

Czas trwania: ok. 4 godziny

Efekt: włoska uczta w ciepłej, rodzinnej atmosferze, pełna aromatów i pasji do gotowania.

Cena: od 450 zł / osoby.

### Dostosowanie Menu:

Każde z warsztatów kulinarnych może zostać dostosowane do preferencji smakowych grupy – chętnie przygotujemy indywidualne menu uwzględniające ulubione potrawy uczestników, sezonowość składników oraz ewentualne wykluczenia dietetyczne (np. dania wegetariańskie, bezglutenowe lub bez laktozy).

## 5. Warsztaty Fizjoprofilaktyki – Zdrowy Kręgosłup

Spotkanie dedykowane osobom aktywnym i pracującym w trybie siedzącym.

Pod okiem dyplomowanego fizjoterapeuty uczestnicy nauczą się, jak zapobiegać bólom kręgosłupa i dbać o ergonomię ruchu w życiu codziennym.

W programie:

- stretching kręgosłupa i całego ciała,
- rolowanie pleców z wykorzystaniem wałków i piłek,

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i stabilizujące postawę,
- praktyczne ćwiczenia mobilizacyjne i rozciągające,
- profilaktyka zespołów bólowych kręgosłupa,
- elementy relaksacji i oddechu.

Czas trwania: ok. 2 godziny

Zalecany ubiór: wygodny strój sportowy.

Efekt: większa świadomość własnego ciała, poprawa mobilności i nauka prostych ćwiczeń do codziennego stosowania.

Cena 300 zł / osoby.

## 6. Warsztaty Rękodzielnicze – Motanki, Słowiańskie Lalki Mocy

Odkryj magię dawnych tradycji słowiańskich.

Uczestnicy wykonają własną motankę – lalkę ochronną, symbol siły i intencji.

Warsztaty poprowadzi wykwalifikowany terapeuta zajęciowy, neurologopeda.

W programie:

- historia i znaczenie motanek,
- tworzenie lalek z naturalnych materiałów,
- rytuał nadawania intencji.

Czas trwania: ok. 2 godziny

Efekt: unikalna, osobista pamiątka z warsztatów.

Cena 300 zł / osoby

## 7. Warsztaty z Roślinności Stabilizowanej – Małe Zielone Arcydzieła

Połączenie natury, sztuki i designu.

Podczas warsztatów uczestnicy stworzą mini kompozycje z roślin stabilizowanych – trwałych i niezwykle dekoracyjnych.

W programie:

- poznanie techniki stabilizacji roślin,
- tworzenie indywidualnych kompozycji w ramach lub szklanych naczyniach,
- zasady pielęgnacji i ekspozycji.

Czas trwania: ok. 2 godziny

Cena: 400 zł / osoby.

### **Informacje Organizacyjne**

- Liczba uczestników: do 20 osób
- Miejsce: Farma u Michałów  
Jeninek 17, 66-450 Bogdaniec
- Termin: do uzgodnienia
- Cena: ustalana indywidualnie w zależności od wybranego warsztatu i pakietu usług (materiały, poczęstunek, opieka instruktora).
- Dodatkowo: po warsztatach uczestnicy mogą zwiedzić farmę, nakarmić nasze zwierzęta i zakończyć spotkanie przy wspólnym ognisku z poczęstunkiem.
- Czas trwania pobytu grupy na farmie, obejmujący warsztaty oraz dodatkowe atrakcje (zwiedzanie, karmienie zwierząt, biesiadowanie przy ognisku), wynosi maksymalnie 5 godzin.
- Podczas warsztatów każdy uczestnik pracuje w maksymalnie 2-osobowej grupie przy własnym stanowisku, które jest kompletnie wyposażone we wszystkie potrzebne sprzęty i materiały, zapewniając komfort i możliwość samodzielnej pracy

### **Kontakt i Rezerwacja**

- Zagroda „Farma u Michałów”
- Tel.: 600926495, 506033926
- E-mail: [farmaumichalow@wp.pl](mailto:farmaumichalow@wp.pl)
- Facebook: <https://www.facebook.com/farmaumichalow/>

Serdecznie zapraszamy do wspólnego tworzenia, smakowania i odkrywania piękna życia blisko natury! 