# Handmade LAB.



*Create. Connect. Experience.*

*powered by:*

VIBELAB
*events*

# O NAS

Za **VIBELAB events** stoi pasja
do tworzenia wyjątkowych doświadczeń,
które **budują opowieści w przestrzeni.**

**Łączymy vibe, wizję i detal,** tworząc
scenografie, które się czuje,
a nie tylko ogląda.



**Iza Ślarzyńska**

**Iza - Heart of Design –**
serce kreatywnego procesu,
które bije w rytmie estetyki,
innowacji i marzeń zamienianych
w rzeczywistość



**Agata Kruszczyńska**

**Agata - Head of Flow –**
głowa projektu, która
sprawia, że energia płynie
nieprzerwanie od pierwszej
iskry pomysłu do finałowego
efektu

**+15 lat doświadczenia w eventach**

**+1000 pomysłów w głowie!**

VIBELAB
events

# PROPOZYCJE WARSZTATÓW WRAZ Z CENNIKIEM I WPROWADZENIE DO TEMATYKI



Żyjemy w świecie, który nieustannie przyspiesza. Coraz częściej **działamy na autopilocie,** tracąc kontakt z ciałem, oddechem i własnymi potrzebami.

Proponowane warsztaty to **zaproszenie do zatrzymania się i powrotu do równowagi.** W oparciu o **ajurwedę** – jedną z najstarszych holistycznych koncepcji dbania o zdrowie – uczestnicy poznają proste, praktyczne sposoby na **regenerację, lepsze samopoczucie i bardziej świadome dbanie o siebie** w codziennym życiu.

## 1. TWORZENIE NATURALNYCH KOSMETYKÓW I WSTĘP DO AJURWEDY

Podczas warsztatu uczestniczki **poznają podstawy ajurwedyjskiego podejścia do pielęgnacji skóry**. Omówimy **różnice pomiędzy typami cery** oraz ich aktualne potrzeby w zależności od pory roku i stylu życia. Następnie każda z osób **stworzy dwa własne, naturalne kosmetyki** – dopasowane indywidualnie do swojej skóry.. **Będą to: maseczki na twarzy, peelingi, balsamy do ciała oraz maski do włosów.**



**Zakres tematyczny:**

- Wprowadzenie do ajurwedy
- Typy skóry i ich potrzeby (nawilżenie, regeneracja, oczyszczenie)
- Wpływ pory roku na kondycję cery
- Naturalne składniki i ich działanie
- Część praktyczna: samodzielne tworzenie maseczek dopasowanych do potrzeb

**Materiały:**

- Naturalne produkty do wykonania kosmetyków
- Olejki eteryczne
- Narzędzia do mieszania oraz przygotowania receptur (miseczki, szpatułki, pipety)
- Formularze receptur
- Opakowanie na wykonane kosmetyki

## 2.TWORZENIE NATURALNYCH OLEJKÓW ZAPACHOWYCH

Warsztat uczy, jak wykorzystać **aromaterapię do zarządzania nastrojem i poprawy efektywności** w ciągu dnia. Uczestnicy komponują **własne roll-ony**, które pomagą im w szybkim skupieniu przed prezentacją lub wyciszeniu po stresującym spotkaniu. To praktyczna wiedza o tym, jak zapachy wpływają na **emocje i ogólny komfort** w środowisku pracy.



**Zakres tematyczny:**

- Omówienie przebiegu oraz celu warsztatu
- Praktyka uważnościowa zastosowaniem olejków eterycznych w celu wprowadzenia uczestników w stan relaksu i dobrego nastroju
- Tworzenie olejku zapachowego dostosowanego do indywidualnych potrzeb

**Materiały:**

- Oleje bazowe (migdałowy, jojoba)
- Naturalne olejki eteryczne
- Buteleczki typu roll-on, pipety
- Suszone kwiaty i zioła
- Elementy ozdobne

## 3.MALOWANIE INTUICYJNE

Proces malowania bez planu pomaga **przełamać barierę perfekcjonizmu i strachu przed oceną**, co otwiera zespół na **innowacyjne myślenie**. Uczestnicy uczą się **akceptacji błędów** i traktowania ich jako naturalnego elementu procesu twórczego. Warsztat jest doskonałym narzędziem do bezpiecznego uwalniania emocji i stymulowania **kreatywności "out of the box".**





**Zakres tematyczny:**

- Omówienie przebiegu oraz celu warsztatu
- Wprowadzenie uczestników w stan relaksu i pobudzenie wewnętrznej kreatywności
- Tworzenie obrazu korzystając z dostępnych produktów, wyrażanie własnej ekspresji

**Materiały:**

- Podobrazia, sztalugi stołowe
- Farby akrylowe,
- Pędzle, gąbki, szpachelki
- Artykuły kreatywne
- Fartuchy i rękawiczki ochronne

## 4. TWORZENIE NAPARÓW I HERBAT - AJURWERDYJSKIE WSPARCIE CIAŁA I UMYSŁU

Warsztat łączy edukację o ziołach **wspierających koncentrację i relaks** z praktycznym treningiem uważności (mindfulness). Pracownicy tworzą autorskie kompozycje, które stają się ich **osobistym rytuałem regeneracyjnym w trakcie dnia pracy**. Kontakt z zapachami i naturą to skuteczny sposób na natychmiastowy odpoczynek dla zmysłów.



**Zakres tematyczny:**

- Ajurwedyjskie spojrzenie na pory roku i rytm dnia
- Jak zmieniają się potrzeby organizmu w ciągu dnia i roku
- Właściowości ziół, przypraw i dodatków do herbat
- Jak komponować napary na poprawę energii, relaks, trawienie, czy odporność
- Degustacja i tworzenie własnych mieszanek

**Materiały:**

- Bazy herbaciane (czarna, zielona,
- susz owocowy)
- Suszone zioła i kwiaty
- Słoiczki, etykiety

## 5. ODSTRESUJ SIĘ: WARSZTAT ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH, SOMATYCZNYCH I GŁĘBOKA RELAKSACJA PROWADZONA

Uczestnicy poznają skuteczne **narzędzia do regulacji układu nerwowego i błyskawicznego obniżania poziomu stresu**. Warsztat buduje **odporność psychiczną**, ucząc, jak przywracać poczucie równowagi po i w trakcie występowania sytuacji stresowych. Ponadto warsztat zakończony jest głęboką relaksacją, która **regeneruje ciało i działa jak reset dla umysłu**.



**Zakres tematyczny:**

- Czym jest układ nerwowy i jak działa
- Objawy rozregulowanego układu nerwowego
- Ćwiczenia somatyczne – delikatne ruchy i techniki oddechowe pomagające wyjść z trybu przetrwania
- Praktyka jogi nidry (joga snu) – głęboka relaksacja w pozycji leżącej, regenerująca ciało i umysł
- Wskazówki, jak wprowadzać te praktyki do codzienności

**Materiały:**

- Maty
- Opaski na oczy
- Olejki do aromaterapii
- Klimatyczna muzyka

## 6.TWORZENIE VISION BOARD

Warsztat pozwala na **wizualizację celów i pragnień, przekładając je na konkretną strategię działania na najbliższy rok**. Proces tworzenia mapy marzeń pomaga pracownikom odnaleźć klarowność kierunku, co zwiększa ich optymizm i zaangażowanie w rozwój. To doskonałe narzędzie **motywacyjne, oraz sposób na pobudzenie kreatywności.**




**Zakres tematyczny:**

- Krótka wizualizacja przygotowująca do pracy z intencją
- Koło życia – analiza obszarów takich jak zdrowie, relacje, praca, pasje
- Dlaczego mapa marzeń działa – perspektywa psychologiczna
- i neurologiczna
- Jak tworzyć vision board, które realnie motywuje do działania
- Tworzenie własnej mapy marzeń

**Materiały:**

- Podobrazia
- Magazyny
- Kleje, nożyczki
- Markery oraz mazaki
- Naklejki, materiały ozdobne

## 7. TWORZENIE BIŻUTERII Z INTENCJĄ

Uczestnicy łączą kreatywność z psychologią celu, tworząc osobiste „kotwice" przypominające o ich zawodowych lub prywatnych priorytetach. Wykonywanie biżuterii z **kamieni naturalnych wzmacnia motywację** wewnętrzną i pomaga w **klarowaniu życiowych intencji.** To proces, który wizualizuje **osobiste wartości i buduje pewność siebie** w dążeniu do sukcesu.



**Zakres tematyczny:**

- Omówienie przebiegu oraz celu warsztatu
- Krótka medytacja wyciszająca, pobudzająca kreatywność oraz wspomagająca ustalenie swojej intencji
- Tworzenie biżuterii z intencją z wykorzystaniem kamieni naturalnych i kryształów

**Materiały:**

- Kamienie naturalne, koraliki
- kryształki
- Żyłki/sznurki
- Półfabrykaty jubilerskie
- Narzędzia

## 8.TWORZENIE OBRAZÓW Z SUSZONYCH KWIATÓW

Praca z delikatną materią roślinną trenuje **cierpliwość i umiejętność głębokiego skupienia**. Warsztat pozwala na wyciszenie poprzez estetyczny proces kompozycji botanicznej. Gotowe dzieło stajes ię trwałą pamiątką dbałości o wewnętrzny dobrostan i kontakt z naturą.



**Zakres tematyczny:**

- Omówienie przebiegu oraz celu warsztatu
- Omówienie symboliki kwiatów, ziół, zasady dobierania i kompozycji
- Tworzenie własnego obrazu z użyciem suszonych kwiatów

**Materiały:**

- Suszone rośliny
- Ramki ze szkłem lub podobrazia
- Pęsety, klej
- Markery, farby i pędzle

## 9.MANDALA INTEGRACYJNA

Wspólne tworzenie mandali to **metafora współpracy**, gdzie działania jednostek składają się na sukces całego zespołu. Warsztat **wzmacnia komunikację grupową i pobudza kreatywność jednostki**. Efektem jest wzrost poczucia wspólnoty oraz namacalny dowód na to, jak wielki potencjał drzemie w synergii grupy. **Zamiast mandali możemy zaproponować również inny wzór nawiązujący do firmy klienta.**



**Zakres tematyczny:**

- Omówienie przebiegu oraz celu warsztatu
- Wprowadzenie do symboliki mandali
- Krótka medytacja wprowadzająca
- Wspólne planowanie kompozycji i praca grupowa nad wypełnianiem wzorów - każdy uczestnik otrzyma własną część mandali do pomalowania

**Materiały:**

- Wcześniej przygotowane podobrazia ze szkicem mandali
- Farby, markery, szablony
- Rękawiczki i fartuchy ochronne

## 10.BIŻUTERIA ZE SZNURKA Z UŻYCIEM MAKRAMOWYCH SPLOTÓW I MULINY

Warsztat tworzenia biżuterii ze sznurka to **kreatywne zajęcia**, podczas których uczestnicy poznają **techniki makramy i pracy z muliną**. Każdy projektuje i wykonuje własny naszyjnik, rozwijając zdolności manualne oraz kończąc warsztat z **unikalną, autorską biżuterią**.




**Zakres tematyczny:**

- Wprowadzenie do przebiegu i celu warsztatu
- Podstawy makramy: sploty, węzły i wzory
- Przegląd materiałów i elementów biżuteryjnych
- Nauka technik wiązania sznurka i pracy z muliną
- Tworzenie naszyjnika według wybranego wzoru
- Wykańczanie biżuterii (m.in. zapięcia magnetyczne)

**Materiały:**

- Sznurek w różnych kolorach
- Zapięcia magnetyczne
- Elementy biżuteryjne - metalowe koraliki, mulina
- Nozyczki, klej
- Materiały pomocnicze (np. instrukcje splotów, karty inspiracji, przykładowe wzory)
- Opakowania na biżuterię

## 11.STRING ART - OBRAZ Z UŻYCIEM NICI I GWOŹDZI

Warsztat String Art to kreatywne zajęcia, podczas których uczestnicy poznają technikę tworzenia obrazów z użyciem nici i gwoździ. Każdy **tworzy własną geometryczną kompozycję na drewnianej desce**, łącząc precyzję z artystyczną swobodą i personalizacją kolorystyczną.



**Zakres tematyczny:**

- Wprowadzenie do techniki String Art
- Omówienie przebiegu i celu warsztatu
- Zasady pracy z drewnem, gwoździami i nicią
- Tworzenie kompozycji geometrycznych według wzoru
- Dobór kolorów i możliwość personalizacji projektu
- Techniki naciągania nici i budowania wzoru

**Materiały:**

- Drewniane deseczki (pomalowane, z nabitymi gwoździami – kilka wzorów)
- Nici i włóczki w różnych kolorach
- Szablony i projekty pomocnicze
- Farby lub markery do dodatkowego zdobienia desek
- Nożyczki
- Rękawiczki ochronne
- Opakowania na gotowe prace

## 12.JOGA I AUTOMASAŻ

Warsztat uczy, jak **niwelować napięcia mięśniowe** wynikające z pracy siedzącej i jak poprawiać postawę ciała. Pracownicy zyskują zestaw prostych technik do stosowania przy biurku i poza nim, co z**apobiega bólom kręgosłupa, karku i nadgarstków.** Regularna praktyka **podnosi poziom energii i realnie wpływa na poprawę koncentracji** oraz ogólnego poziomu zadowolenia.





**Zakres tematyczny:**

- Krótkie wprowadznie i medytacjia uważnościowo-oddechowa
- Rozgrzewka mobilizująca stawy → Sekwencja jogi (kręgosłup i biodra) → Nauka technik automasażu powięziowego oraz automasażu twarzy

**Materiały:**

- Maty do jogi
- Piłeczki do automasażu
- Olejki do aromaterapii
- Klimatyczna muzyka

## 13. TWORZENIE PERFUM

Warsztat wprowadza uczestników w podstawy **sztuki perfumiarskiej, łącząc wiedzę teoretyczną z praktycznym doświadczeniem tworzenia zapachów**. Każdy uczestnik **komponuje własne perfumy**, bazując na zdobytej wiedzy, intuicji oraz wsparciu prowadzącego i kończy zajęcia z **autorskim flakonem 30 ml.**





**Zakres tematyczny:**

- Wprowadzenie do sztuki perfumiarskiej i jej historii
- Podział nut zapachowych (głowy, serca, bazy)
- Rodzaje stężeń zapachowych
- Główne rodziny zapachowe
- Zasady tworzenia stabilnych kompozycji
- Praca z olejkami eterycznymi, kompozycjami zapachowymi i molekułami
- Tworzenie własnej kompozycji zapachowej

**Materiały:**

- około 90 nut zapachowych (olejki, absoluty, molekuły)
- narzędzia do sporządzenia perfum (miarki, menzurki, blotery, pipety itp),
- materiały do konfekcji (buteleczki, atomizery, etykiety) + druk etykiet
- formularze i ołówki

# CENNIK

| | TWORZENIE NATURALNYCH KOSMETYKÓW | TWORZENIE OLEJKÓW ZAPACHOWYCH | MALOWANIE INTUICYJNE | TWORZENIE NATURALNYCH NAPARÓW I HERBAT | WARSZTAT ODDECHOWY "ODSTRESUJ SIĘ" |
|---|---|---|---|---|---|
| **do 10 os.** | 2 500 zł netto | 2 300 zł netto | 2 000 zł netto | 2 200 zł netto | 2 500 zł netto |
| **11-15 os.** | 3 000 zł netto | 2 700 zł netto | 2 500 zł netto | 2 700 zł netto | 3 200 zł netto |
| **16-20 os.** | 3 500 zł netto | 3 200 zł netto | 3 000 zł netto | 3 200 zł netto | 4 000 zł netto |
| **21-25 os.** | 4 000 zł netto | 3 700 zł netto | 3 500 zł netto | 3 700 zł netto | 4 800 zł netto |
| **26-30 os.** | 4 500 zł netto | 4 200 zł netto | 4 000 zł netto | 4 200 zł netto | 5 400 zł netto |
| **31-35 os.** | 5 000 zł netto | 4 700 zł netto | 4 500 zł netto | 4 700 zł netto | 6 000 zł netto |
| **36-40 os.** | 5 500 zł netto | 5 200 zł netto | 5 000 zł netto | 5 200 zł netto | 6 600 zł netto |

VIBELAB events

# CENNIK

| | TWORZENIE VISION BOARD | TWORZENIE BIŻUTERII Z INTENCJĄ | TWORZENIE OBRAZÓW Z SUSZONYCH KWIATÓW | MANDALA INTEGRACYJNA | MAKRAMOWA BIŻUTERIA ZE SZNURKA |
|---|---|---|---|---|---|
| **do 10 os.** | 2 200 zł netto | 2 400 zł netto | 2 400 zł netto | 2 400 zł netto | 2 200 zł netto |
| **11-15 os.** | 2 600 zł netto | 3 200 zł netto | 3 200 zł netto | 3 200 zł netto | 2 900 zł netto |
| **16-20 os.** | 3 000 zł netto | 4 000 zł netto | 4 000 zł netto | 4 000 zł netto | 3 500 zł netto |
| **21-25 os.** | 3 500 zł netto | 4 800 zł netto | 4 800 zł netto | 5 000 zł netto | 4 100 zł netto |
| **26-30 os.** | 4 000 zł netto | 5 600 zł netto | 5 600 zł netto | 6 000 zł netto | 4 700 zł netto |
| **31-35 os.** | 4 500 zł netto | 6 400 zł netto | 6 400 zł netto | 7 000 zł netto | 5 300 zł netto |
| **36-40 os.** | 5 000 zł netto | 7 000 zł netto | 7 000 zł netto | 8 000 zł netto | 5 900 zł netto |

VIBELAB events

# CENNIK

| | STRING ART | JOGA<br>I AUTOMASAŻ | TWORZENIE PERFUM |
|---|---|---|---|
| **do 10 os.** | 2 500 zł netto | 2 500 zł netto | 6 000 zł netto |
| **11-15 os.** | 3 200 zł netto | 3 200 zł netto | 7 000 zł netto |
| **16-20 os.** | 4 000 zł netto | 4 000 zł netto | 8 000 zł netto |
| **21-25 os.** | 4 800 zł netto | 4 800 zł netto | 9 000 zł netto |
| **26-30 os.** | 5 600 zł netto | 5 600 zł netto | 10 000 zł netto |
| **31-35 os.** | 6 400 zł netto | 6 400 zł netto | 11 000 zł netto |
| **36-40 os.** | 7 200 zł netto | 7 200 zł netto | 12 000 zł netto |

VIBELAB
events

# OFERTA ZAWIERA:

- **Doświadczonego prowadzącego** warsztaty
- **Autorski scenariusz** oparty na ajurwedzie, uważności i praktykach self-care
- **Materiały** niezbędne do przeprowadzenia warsztatów
- **Klimatyczne dekoracje** budujące wyjątkową, kojącą atmosferę eventu
- **Pełną koordynację prac na miejscu** oraz **realizację zgodną z ustalonym scenariuszem**
- **Montaż i demontaż** strefy warsztatowej
- **Transport** wszystkich elementów
- oraz... **wrażenia, które zostaną z uczestnikami na długo!**



## WYŚLIJ ZAPYTANIE I STWÓRZ Z NAMI WSPÓLNĄ OPOWIEŚĆ!

**Agata Kruszczyńska** 691 932 722
**Iza Ślarzyńska** 508 185 310
hello@vibelab.events

vibelab.events

vibelab.events

**www.vibelab.events/handmade-lab**