



# Teambuilding

u Termama Sveti Martin

100% zdrave aktivnosti za cijeli tim.  
**2016.**

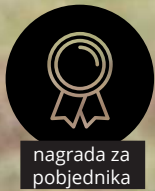


**LIFECCLASS**  
TERME SVETI MARTIN

# Teambuilding

- 1 ..... Paintball
- 2 ..... Seoska olimpijada
- 3 ..... Potraga za blagom
- 4 ..... Quad i berg avanture
- 5 ..... Golf i Disc golf
- 6 ..... Showcooking
- 7 ..... Quiz show
- 8 ..... Berba Grožđa i jabuka
- 9 ..... Društveno odgovorni teambuilding
- 10 ..... Mind and Body programi
- 11 ..... Ostali programi





# Paintball

Dinamična i uzbuđljiva igra gađanjem kuglicama u boji. Aktivnost se u ovom slučaju odvija na profesionalnom paintball poligonu koji se postavlja na prostoru LifeClass Terma Sveti Martin, a čine ga kombinacija umjetnih i prodnih zaklona. Svaki igrač dobiva kompletnu opremu "marker" jednaki broj kuglica za svaku utakmicu, zaštitnu termalnu masku, protektor za prsa, rukavice i kombinezon.

Igrači u ovoj igri moraju upotrijebiti sve svoje fizičke, ali što je još važnije, mentalne resurse djelovati kao dio tima. Treba pokazati zajedništvo, komunikaciju i suradnju, a sve to pod pozitivnim pritiskom i velikom dozom adrenalina koji dolazi sa svakom novom utakmicom.



trajanje

60-180  
min



min.  
osoba

15



max.  
osoba

-

cijena:

15 osoba

200 kn

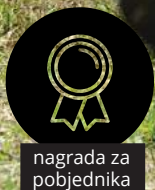
30 osoba

185 kn

50+ osoba

160 kn

Cijene su po osobi



# Seoska olimpijada

Želite li s ekipom provesti vrijeme aktivno i uz dobru zabavu? Zabavite se uz seoske igre koje će u vama pobuditi natjecateljski duh, i to u najpozitivnijem mogućem smislu!

**Ponudene igre (odaberite maksimalno 6 igre):**

- bacanje potkove - kolutova
- graničar ili između dvije vatre
- skakanje u vreći
- spora vožnja biciklom
- vožnja slaloma zatvorenih očiju
- piljenje trupca
- potezanje užeta
- nogomet
- međimurska alka
- nošenje ping-pong loptice na žlici

**Napomena: potrebna vlastita sportska obuća**



trajanje

60-180  
min



min.  
osoba

15



max.  
osoba

-

cijena:

15 osoba

110 kn

30 osoba

90 kn

50+ osoba

75 kn

Cijene su po osobi



nagrada za pobjednika

# Potruga za blagom

Nakon uvodnog briefinga, sudionici se dijele u više timova; svaki tim dobiva upute, šifrirane zadatke/zagonetke i materijal za izradu karte s blagom. Pronalaze di i rješavaju di zadatke/zagonetke, uz nekoliko posebnih zadataka, timovi trebaju nacrtati kartu područja iz koje bi bilo razvidno gdje su pronašli određene dijelove blaga. Vrednuje se upješnost u pronalasku određenih elemenata blaga, rezultati koje su timovi postigli u posebnim zadacima i kvaliteta karte s blagom koju svaki tim mora napraviti. Po završetku planiranih aktivnosti i analize svih rezultata organizirano je proglašenje pobjedničkog tima.

## dnevna potraga

cijena:	15 osoba	120 kn
	60 osoba	110 kn

## noćna potraga

cijena:	15 osoba	140 kn
	60 osoba	130 kn

Cijene su po osobi

 trajanje **60-180 min**

 min. osoba **15**

 max. osoba **-**



# Quad avantura

Quad vozila pružaju jedinstven osjećaj off road vožnje uz visoku pouzdanost i sigurnost. Ponosni smo što vam možemo ponuditi najvišu klasu quad atv vozila Polaris Sportsman 570 koje koristimo za provođenje panoramskih vožnji, i za one hrabrije nešto ekstremnije dionice. Vožnja je organizirana na principu vođene ture uz vođenje vodiča koji se nalazi na početku kolone.

 trajanje **60min 10 km**

 min. osoba **2**

 max. osoba **-**

**cijena: 1 osoba 175 kn**  
(2 osobe po quadu)


Cijene su po osobi potrebna vozačka dozvola



# Utrka BERG GO-kartovima

Utrka Berg GO-Kartovima se mogu organizirati u dvoranskom dijelu ali također i na otvorenom. Osmišljeno je kao timsko natjecanje na slalom stazi sa dva boksa u kojem natjecatelji namještuju vozilo i izmjenjuju vozače te probaju postaviti što bolje grupno vrijeme na stazi.

 trajanje **60-180 min**

 min. osoba **15**

 max. osoba **-**

**cijena:**

15 osoba	60 kn
30 osoba	50 kn
50+ osoba	40 kn

Cijene su po osobi



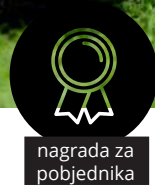
# Golf i disc golf

Pravi golferi složiti će se da golf nije samo sport već filozofija i način života u kojem simbioza prirode i rekreacije posebno dolazi do izražaja. Vjerojatno niti u jednom drugom sportu ta ovisnost čovjeka i prirode nije toliko izražena. Slijedeće zlatno pravilo golfera možda najbolje opisuje stanje svijesti golfera spram prirode: „Shvaćam da golf igralište sa vremenom raste i razvija se. Drveća sa vremenom ne postaju manja. Obećavam da svoju frustraciju zbog lopte koja je završila u krošnji velikog drveta neću iskazivati na mladom drvcu ili grmu.“

**Želite zaigrati golf ali na jedan malo drugačiji način? Odaberite opciju DISC GOLFA, koji se igra po pravilima golfa, ali sa bacanjem diska u košare.**



**U cijenu uključena golf oprema i golf instruktori**



nagrada za pobjednika

 **90 min**  
trajanje

 min. osoba

**golf 5**  
**disc golf 10**

 max. osoba

**golf 45**  
**disc golf 60**

cijena:	škola golfa	100 kn
	disc golf	60 kn

Cijene su po osobi

**Napomena:**\* Mogućnost organiziranja škole golfa i za veće grupe, no u tom slučaju se grupa dijeli u timove i vrijeme teambuildg programa se produžuje.



# Show cooking

Želite se okušati u pripremanju omiljene međimurske delicije? Međimurska gibanica je jedan od specijaliteta poznat diljem Lijepe naše, a poznato je kako i nije baš tako jednostavno pripremiti ovu slasticu. No, s našim stručnim timom ovo i nije pretjerani problem pogotovo kada ste u ekipi s osoba koje vole kuhati. Članovi se formiraju u timove i nakon kratkog briefinga, svaki tim dobiva upute te materijale za izradu kolača. Svaki tim radi prema uputama šefice kuhinje, uz njezinu demonstraciju na pozornici. Nakon izrade kolača uz show cooking – sudionici će iste moći probati na večeri (uz komisiju naših kuhara odabire se pobjednički tim koji osvaja nagradu). Prilikom odlaska ih hotela svaki sudionika dobiva 2 kolača (međimursku gibanicu) kao uspomenu posebno upakiranu s posvetom.

**Nakon završetka izrade kolača poznati međimurski vinar drži degustaciju desertnih vina koji najbolje pašu uz navedeni desert.**

**+ Želite ispijanje rakije nakon team buildinga?**



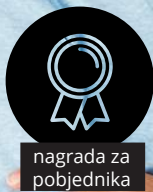
 **60 min**  
trajanje

 min. osoba **25**

 max. osoba **50**

cijena:	show cooking*	70 kn
	degustacija vina	15 kn
	Međimurska rakija	8 kn

Cijene su po osobi



# Quiz show

Dokažite se u pravom kviz showu s voditeljem. Podijelite se unutar tima po rubrikama i dokažite da najbrže lupate po tasteru, ali i najtočnije odgovarate na pitanja iz 6 rubrika u vrhunskoj natjecateljskoj atmosferi.

"Jedan od četiri", "pitanje-odgovor", "što je na slici?", "muzički kviz", "igra asocijacija", "bolje ti je da znaš" (vaša pitanja iz firme) rubrike su u kojima se morate dokazati.

Naš sljedeći natjecatelj dolazi nam iz...

**Quiz show se provodi u jednoj o kongresnih dvorana Termi Sveti Martin ili na prvom katu Puba Potkova.**



60-150 min

trajanje



min. osoba

20



max. osoba

100

cijena:

1 osoba

250 kn

PDV nije uključen u cijenu



# Berba grožđa i jabuka

Berba grožđa/jabuka, proizvodnja vina i sve radosti povezane sa time sastavni su dio tradicije i kulture našeg kraja. Okusite prirodu, uživajte u kulturi, a nakon jesenske delicije ćete se zabaviti u vinskoj kući Hažić uz dobro vino i pjesmu. Budite dio naše tradicije, doživite autentična iskustva u Međimurju i skupite dojmove koje ćete ponijeti sa sobom. Dobrodošli!

**PROGRAM (od 10,00 do 14,00 h):**

10:00 -Dobrodošlica grupe kod obiteljske kuće Hažić, mala prezentacija poslovanja obiteljske kuće Hažić, mali aperitiv i odlazak u vinograd ili voćnjak (5 minuta hoda) u pratnji tamburaša

10:30 -11:30 h - Demonstracija berbe jabuka ili grožđa i početak same berbe (svaki gost dobiva rukavice i vreću za berbu za oko 5 kg jabuka ili 1 kg grožđa)

11:45 -Tamburaši vas prate na putu natrag u obiteljsku kuću Hažić  
Od 12:00 do 12:30 - Prezentacija tradicionalne međ. hrane i mogućnost kupnje domaćih slastica i drugih specijaliteta (vina, sušene jabuke, sok od jabuke, jabučni ocat, bučino ulje ...)

**\*Mogućnost izmjene programa**



**Napomena:**\* Molimo ponijeti odgovarajuću obuću i odjeću za berbu\* Ovisno o berbi i vremenu sazrijevanja, mogu se brati bilo jabuke ili grožđe.\* // Vinska kuća Hažić je otvorena do 23.00 sati, pića nakon 14.00 h biti će poslužena prema standardnom cjeniku\*

**Cijena uključuje:** aperitiv, vino, voda, sok od jabuke, degustacija suhih jabuka, 1 kg grožđa ili 5 kg jabuka po osobi, tamburaši.



cca 4 sata

trajanje



min. osoba

30



max. osoba

50

cijena:

od 30-40 osoba

200 kn

od 40-50 osoba

150 kn

Cijene su po osobi

# Društveno odgovorni teambuilding programi

## Izrada hotela za kukce



Suprotno općem dojmu, kukci nisu štetočine, nego su važni, među ostalim, za oprašivanje biljaka, neki su predatori za nametnike, dok drugi žive u tlu i rahle ga kopajući tunele. Korisni kukci i njihove male, često ružne ličinke veoma su važni u biološkom lancu i ključan su faktor za ekosustav u vrtu.

Od grabežljivih predatora koji zapravo reduciraju nepoželjne kukce poželjno je privući bubamare, uholaze, zlatooke, bumbare, pčele ili muhe cvjetare. Tijekom hladnog zimskog razdoblja kukci se zavlače u skrovišta da mogu hibernirati sve do proljeća kada ponovno počinje ciklus. Za skrovište većinom biraju mjesta koja im pružaju zaklon od kiše, niskih temperatura, naleta vjetrova i snijega, a upravo je i hotel za kukce jedno takvo mjesto. U prirodi se stoga postavljaju nastambe za kukce koje i tijekom ljeta pružaju stanište za život te tako pridonose njihovoj brojnosti.

**Hotel se gradi u prirodi na unaprijed dogovorenoj lokaciji koja može biti i izvan Resorta.**

 **cca 2 sata**  
trajanje

 **5**  
min. osoba


 **50**  
max. osoba

**cijena:** po osobi **80 kn**

1 hotel može raditi maksimalno 5 osoba.

## Izrada kućica za pse za azil




Sklonište za životinje "PRIJATELJI" djeluje od 2001. godine sa svrhom zaštite, zbrinjavanja i udomljavanja napuštenih životinja na području cijele Međimurske županije. Želja nam je da potaknemo ljude da razmišljaju o svom odnosu prema životinjama i da se pridruže ispunjenju naših ciljeva! 

Više od 3500 udomljenih životinja u 14 godina rada, puno suza, puno znoja, ali i puno veselja, kako bismo onima koje smo napustili i koji ne mogu govoriti sami za sebe pružili nadu u ljepši i bolji život.

Pomognite azil za prijatelje odabirom društveno odgovornog teambuildinga gdje sudjelujete u izradi drvenih kućica za pse.

**! Kućice se grade u Termama Sveti Martin te se naknadno transportiraju u Azil. Moguće je da i grupa sama osobno kućice preda azilu "Prijatelji" u Čakovcu.**

**Gradnja podrazumijeva pripremu, montažu prema nacrtu i bojanje kućice prema želji.** 

 **4 sata**  
trajanje

 **5**  
min. osoba

 **50**  
max. osoba

**cijena:** po osobi **140 kn**

1 kućicu može raditi maksimalno 5 osoba.

# Mind Spa and Body programi

## Mind spa



Program uključuje nekoliko kraćih i jednostavnijih tehnika disanja i opuštanja kojim se postiže unutarnja ravnoteža. Vježbe se preporučaju koristiti kao prva pomoć kod stresnih i zahtjevnih situacija, (bilo mentalnih ili emocionalnih) poslovno i privatno.

### Program

Uvod i predstavljanje

**Vježba 1** - Vježba osvještavanja čitavog tijela kroz proces samomasaže i tapkanja

**Vježba 2** - Tehnika otpuštanja stresa kroz zvuk i pokret

**Vježba 3** - Tehnika otpuštanja neugodnih i neželjenih emocija

**Vježba 4** - Tehnika brzog energiziranja (bhastrika u tri položaja)

**Vježba 5** - Tehnika izbacivanja stresa pri neugodnim situacijama

**Vježba 6** - Tehnika kontrole uma

**Vježba 7** - Vođeno opuštanje uz pomoć zvuka

Zahvala i pozdravna riječ



 cca 3 sata  
trajanje

 min. 5  
osoba

 max. 35  
osoba

cijena: po osobi na upit

 cca 14 sati  
trajanje

 min. 5  
osoba

 max. 30  
osoba

cijena: po osobi na upit

## Relaxation fit



Cjelodnevni program nakon kojeg ćete se osjećati opuštenije, energičnije i uz pomoć kojeg ćete naučiti kako pravilno reagirati u stresnim situacijama.

### Program

7:30 - 8:30 - Pozdrav tijelu

(program započinje energetsom samomasažom, nastavlja se uz hatha yoga vježbe i završava kraćom vježbom disanja)

8:30 — 10:00 — Doručak

10:00 — 11:00 - Stres eliminator - (radionica efikasnog otklanjanja stresa putem ha daha, usklađenim s određenim pokretima s ciljem snažne eliminacije napetosti i stresa iz čitavog organizma) kombinacija vježbi i ciljanih pokreta s različitim tehnikama disanja usmjerenim na izbacivanje stresa

11:00 — 12:00 - Revitalizirajući dah — (naglašavamo važnost disanja i učimo kako se putem daha pročišćavamo i punimo energijom — potpuni yogijski dah, ujjaya dah i majstorski dah)

12:00 — 14:00 - Ručak

14:00 — 16:00 - Slobodno vrijeme

16:00 — 17:00 - Revitalizirajući pokret — joga malih pokreta — jednostavne energetske vježbe pomlađivanja fizičkog tijela i cjelokupne revitalizacije i detoksa organizma

17:00 — 18:00 - Total harmony (vježba disanja koja harmonizira lijevu i desnu polutku mozga (nadi shodan) i vođeni proces u vidu procesa vođenog putem pozitivnih vizualizacija i afirmacija)

18:00 — 20:00 - Večera

21:00 — 22:00 - Iscjeljujuća moć zvuka (zvučna kupka uz elemente vođene meditacija po energetskim točkama)







## Zvučna kupka terapija gongovima

Zvučna kupka je meditativni koncert koji možemo ne samo slušati, nego i osjetiti duboko unutar naših mišića, zbog vibracije gonga i ostalih drevnih instrumenata čime razvijamo naš odnos sa zvukom pomoću suptilnih i novih zvukova.

Planetarni gongovi su podešeni na frekvenciju kretnje planeta unutar sunčevog sustava i ujedno su savršen medij snažne iscjeljujuće vibracije. Da bi se pozitivno djelovanje gonga doživjelo u punoj snazi nije potrebno da glazba bude glasna, nego da tijelo bude opušteno i u sigurnom okruženju. Zbog toga se zvučna kupka sluša u ležećem položaju čime se produbljuje samo iskustvo, a pažnja je usmjerena na suptilne podražaje unutar tijela.



trajanje **60 min**



min. osoba **1**



max. osoba **100**

cijena:

<b>1-3 osobe</b>	<b>150 kn</b>
<b>4-8 osoba</b>	<b>100 kn</b>
<b>9+ osoba</b>	<b>75 kn</b>

Cijene su po osobi



## Joga

Yoga potiče od sankritskog izraza yuj što znači sjediniti, a kojoj je dodan sufiks ghan koji znači upotpunjavanje. U prenesenom smislu Yoga znači jedinstvo individualnog sa univerzalnim, mikrokozmosa sa makrokozmosom, konačnog sa beskonačnim. Jer, svaki pojedinac je neograničen ali možda nije svjestan sebe kao takvog. U tom slučaju on prakticira Yogu da bi otkrio svoju istinsku ili prvobitnu prirodu.

- *U slučaju veće grupe ljudi, program se odvija u više manjih skupina.*
- *Program je moguće realizirati na otvorenome, ali i zatvorenom.*



trajanje **90 min**








min. osoba **3**


































































max. osoba **100**

cijena: na upit

## Ostali teambuilding programi u ponudi

-  moguće organizirati na zatvorenom  
  moguće organizirati na otvorenom  
  unutar resorta  
  izvan resorta  
 održava se u Accredo Centru (20 min od Termi Sveti Martin)

IME PROGRAMA	MIN	TRAJANJE	CIJENA		
Paintball	15/30/50	60 - 180 min	200/185/160 kn		
Streličarstvo	15/30/50	60 - 180 min	30/25/20 kn		 
3D streličarstvo	15/30/50	60 - 180 min	40/35/30 kn		
Airsoft duel	15/30/50	60 - 180 min	30/25/20 kn		
Adrenalin park za odrasle	1	120 min	120 kn		 
Zip line mali (2 spusta)	1	60 min	25 kn		 
Zip line veliki/srednji	1	30 min	50 kn		 
Zip line veliki/srednji (2x)	1	60 min	70 kn		 
Timska olimpijada Basic	15	120 min	110 kn		 
5 aktivnosti (stijena, streličarstvo, puška, kuglana, nogomet, kontaminirana zona, smiješna alka, odbojka s ručnicima)					 
Paintball + timska ol.	15	120 min	190 kn		 
Paintball s 200 loptica + 5 aktivnosti (stijena, streličarstvo, puška, kuglana, nogomet, kontaminirana zona, smiješna alka, odbojka s ručnicima)					 
Adren. park + Timska ol.	15	120 min	180 kn		 
Adrenalin park odrasli + Zip veliki/srednji + Timska olimpijada Basic					 
Paintball picnic ++	15	120 min	210 kn		 
paintball picnic + sportsko rekreacijski sadržaji					 
Big Adventure	15	120 min	220 kn		 
Paintball bronze, quad vožnja, sportski sadržaji					 
Platinum paket	15	120 min	400 kn		 
Paintball s 200 loptica + Timska olimpijada Basic + adrenalinski park + zip-line + Quad vožnja					 
Adventure +	15	120 min	250 kn		 
Paintball s 200 loptica + Timska olimpijada Basic + adrenalinski park + zip-line					 

## Wellness programi

IME PROGRAMA	MIN	TRAJANJE	CIJENA		
Zvučna kupka	20/50 osoba	50 min	na upit		
Yoga	10	50 min	na upit		 

## Ostale usluge

OPIS USLUGE		TRAJANJE	CIJENA	
Fotografiranje	1 fotograf	do 3 h	600 kn	slike se dobivaju u digitalnom obliku
Fotografiranje	1 fotograf	do 8 h	1000 kn	slike se dobivaju u digitalnom obliku
Fotografiranje	2 fotografa	do 8 h	1600 kn	slike se dobivaju u digitalnom obliku
Hostesa		do 4 h	600 kn	profil osobe po dogovoru
Voditelj/Moderator	HR / EN	do 2 h	1500 kn	
Tonska snimka moderatora/voditeljadostupna na upit.				
Bike / Hiking vodič		do 3 h	750 kn	
Bike / Hiking vodič		do 8 h	1200 kn	

PDV je uključen u cijenu.