



Roga Events

קטלוג יום בריאות קלאסי

כל אפשרויות הבחירה שלכם ביום הבריאות הקלאסי שלנו

ארוחות בוקר



ארוחות בוקר וצהריים בריאות ומפנקות עם בר מיצים טבעיים עשיר לבחירתכם:

ארוחות

• מגשי אירוח

תפריט משתנה אשר מוגשות בהגשה עצמית (כגון: טורטיות, כוסות מוזלי, סנדוויצ'ונים, מגשי ירקות, סלטים אישיים, לחמים ממרחים ועוד)

• ארוחת בוקר

ארוחת בוקר מלאה ובריאה בתפריט משתנה הנקבע על פי תקציב ומוגשת כ"בופה" עם צוות הגשה

• ארוחת צהריים

ארוחת צהריים מלאה ובריאה בתפריט משתנה הנקבע על פי תקציב מוגש כ"בופה" עם צוות הגשה

מיצי בריאות

מוגש ללא אלכוהול

• בר מיצים ושייקים

עם עמדת "ברמנים" המכינים משקה לכל עובד במקום לפי בקשתו

• בר מיצים

בר מיצים ללא הכנה במקום, המגיעים בבקבוקונים מוכנים מראש ויחכו לעובדים שלכם בעמדות ההגשה

הרצאה



ההרצאות שאנו מביאים מועברות על ידי מנטורים וקואוצ'רים מתחום הבריאות, הן מעוררות השראה, דוחפות ליצירת מוטיבציה לשינוי ובעיקר מעניקות כלים פרקטיים וימיומיים לקידום אורח חיים בריא בבית ובעבודה בצורה כיפית וקלילה

ארגונומיה

הרצאה המתמקדת בעקרונות הארגונומיים להתאמת סביבת העבודה לכלל העובדים במטרה למנוע עומסים גופניים המתבטאים בכאבי שריר ושלד כגון כאבי גב, כתפיים ידיים וצוואר

אורח חיים בריא

הרצאה בה תקבלו המלצות משמעותיות ויעילות שיכניסו אתכם לעולם המופלא של אורח חיים בריא

תזונה

העוסקת בנושאים הכי חשובים והכי חמים היום בעולם התזונה ומנגישה את העקרונות, התובנות והכלים בצורה פרקטית ליישום בחיי היום יום

תנועה



שיעורי התנועה שלנו מועברים על ידי מורים מקצועיים ומוסמכים, תוכלו לבחור מתוכם את הפעילות המועדפת עליכם

יוגה

מרפא לגוף ולנפש. היוגה מסייעת לנשימה, לחיטוב ולגמישות, לציבה טובה, לרוגע ולאיזון כללי

פילאטיס

שיטת תרגול פיזית המתמקדת בשיפור כוח הליבה, גמישות ושליטה בתנועה

ריברסינג

שיטה המבוססת על תרגול נשימה שמטרתה טיפול בבעיות רגשיות, שחרור מתחים, שינוי דפוסי התנהגות וכדומה

מיינדפולנס

שיטת תרגול מדיטטיבית הכרוכה בהפניית הקשב באופן מכוון ובלתי שיפוטי לחוויות ותופעות המתרחשות ברגע

קרב מגע

הגנה עצמית אומנות קרב רחוב שמטרתה לימוד התמודדות פיזית ומנטאלית נגד גילויי אלימות המבוססת על רפלקסים ואינסטינקטים

טבאטה

אימון הפוגות בעצימות גבוהה, אסטרטגיית אימון המשלבת מחזורי אימון אנאירובי קצרים עם הפסקות התאוששות פחות עצימות

אימון פונקציונאלי

אימון כושר משולב, דינאמי ומעורר ענין שמטרתו עבודה על מערכות והשרירים. ניתן להתאים את האימון לכל אדם, גיל ורמת קושי

זומבה

אימון פיטנס לטיני אנרגטי ותוסס המשלב ריקודים ותנועות אימון המאפשר פעילות גופנית ושריפת קלוריות לצד הנאת ריקודים דינאמים

מטפלים במגע



הטיפולים שלנו הם חוויה מפנקת, ייחודית ומרגיעה

- אנו מקימים באירוע שלכם "ספא נייד" עם תפאורה יוצאת דופן, סאונד ברקע וניחוח קסום באוויר.
- הטיפולים מתבצעים בעמדות שבהן מיטות אורתופדיות, כיסאות ספא ומזרני שיאצו
- מתחם העיסויים מוקם תוך הצנעה ובהפרדה מלאה, כך שכל עובד מקבל פרטיות מלאה
- אורכו של כל עיסוי נע בין 20-30 דק' לכל עובד לפי רשימה פתוחה או סגורה מראש
- צוות המטפלים שלנו מגיע בלבוש ייצוגי ממותג ומקפיד על היגיינה ואסתטיקה בין מטופל למטופל
- המטפלים שלנו הינם בעלי תעודות הסמכה ובעלי ניסיון רב כל אחד בתחומו

עיסוי רפואי

עיסוי בו המטפל עושה שימוש במגוון שיטות לרבות עיסוי שוודי, מתיחות והנעת מפרקים, עיסוי עמק הכולל לחיצות נקודות טריגר ועוד

עיסוי לנשים

עיסוי לנשים הרות מתבצע אך ורק על ידי מי שהוסמך לכך והוא מיועד בעיקר להקלת הלחץ על גוף האישה ההרה

עיסוי ספורטאים

עיסוי המהווה הכנה לפעילות ספורטיבית או הרגעה לאחר פעילות ספורטיבית

אוסטאופתיה

שיטת ריפוי המתבססת על עיסוי ומניפולציות ידיניות שונות. האוסטאופת משתמש בשתי ידיו בלבד, גם לאבחון המוגבלויות והחסמים שבגוף וגם לשחרורם

כירופרקטיקה

שיטה רפואית הוליסטית העוסקת בטיפול בליקויים מכניים במערכת השלד והשרירים. הכירפרקט יבצע בעיקר באזור עמוד השדרה טכניקות עיסוי ומניפולציות ידיניות שונות

טווינא

שיטת טיפול סינית עתיקה, עיסוי המשלב טכניקות דינמיות כגון: לחיצות, משיכות, שפשוף מהיר, מתיחות, חימום, סיבובי מפרקים, לישה, נענוע, ועוד. בשילוב עם תנועות פסיביות, איטיות, מווסתות ומרגיעות

רפלקסולוגיה

שיטת טיפול המתמקדת בכפות הרגליים בה המטפל מפעיל לחץ, מגע ואף עיסוי בנקודות שונות

שיאצו

שיטת טיפול שמקורה מיפן, המתבססת על הנעת המפרקים, מתיחות ולחיצות פסיביות. הלחץ מתבצע באמצעות הידיים, המרפקים הברכיים והאגודלים על נקודות ספציפיות (הטיפול מתבצע על מזרני שיאצו שמונחים על גבי הקרקע)

בדיקות רפואיות



- אנו מבצעים בדיקות תקופתיות ובדיקות סקר לרפואה מונעת המתבצעות על ידי רופאים ואחיות מוסמכים שבונים פרופיל רפואי אישי לכל עובד
- צוות ההפקה שלנו יקים ביום הבריאות עמדות בדיקה מהירות לעובדים שלכם
- עמדות הבדיקה יאוישו על ידי צוות אחיות מוסמכות ורופאים שיערכו לעובדים בדיקות שונות, אשר נועדו לשמור על בריאותם ואף לבצע גילויים מקדימים
- במהלך היום כל עובד יקבל מאיתנו פולדר רפואי אישי שיעבור איתו בין הבדיקות השונות ובו הרופאים והאחיות יסכמו עבורו את הממצאים וההמלצות הרפואיות השונות להמשך
- תוצאות הבדיקות מוגנות בסודיות רפואית ומוצגת לעובד בלבד
- אנו מתאמים ומתכננים טרם האירוע את הבדיקות עם נציגי הארגון תוך התאמה לצרכים ולאפשרויות הקיימות

בדיקת רופאים

ייעוץ אישי פנים מול פנים עם רופאים שונים לבחירתכם:

• דרמטולוג

בדיקת שוממות ונגעי עור

• גניקולוג

יעוץ לנשים

• רופא עיניים

בדיקות עיניים

• אורולוג

יעוץ לגברים ונשים

• כירוג שד

בדיקת שד לנשים

• רופא משפחה

יעוץ כללי לנשים ולגברים

• דיאטן קליני

יעוץ בנושא תזונה

בדיקת אחיות

סקירת מדדים צוות האחיות יערכו לכל עובד סקירת מדדים מלאה הכוללת:

• מדידת היקפים

• BMI, אחוזי שומן

• משקל

• רמת סוכר בדם

• לחץ דם

ייעוץ ארגונומי



בחינת סביבת העבודה תוך המלצות לשיפור הרגלי עבודה חיוביים

1. ייעוץ ארגונומי יגיע למקום העבודה שלכם ויקיים עם העובדים ייעוץ אחד על אחד, שיערוך כ-20 דק'
 2. הייעוץ יעשה תוך שיחה אישית ותצפית על התנהלות העובד בסביבת עבודה
 3. במהלך הייעוץ הארגוןם ילווה את העובד בסביבת העבודה ויפעל להתאמה והנגשת עמדת העבודה שלו
 4. בסיום הייעוץ, עמדות העבודה של כל עובד ועובדת תהיינה מותאמות עבורם באופן המיטבי
- במידה ויעלו ההמלצות לשינוי סביבת עובד ורכישת פריטי משרד חדשים הם יהיו אך ורק מול נציגות החברה ולא ישירות מול העובד
 - בהתאם לצורך, נוכל להגיש לכם הצעת מחיר לפריטי המשרד המומלצים ולספק אותם עבורכם