



Roga Events

קטלוג יום בריאות האפי האוואר

כל אפשרויות הבחירה שלכם ביום הבריאות המקוצר שלנו

ארוחות בריאות

ארוחות בריאות ומפנקות עם בר מיצים טבעיים עשיר לבחירתכם:

ארוחות

• מגשי אירוח

מגשי אירוח מתפריט משתנה אשר מוגשות בהגשה עצמית (כגון: טורטיות, כוסות מוזלי, סנדוויצ'ים, מגשי ירקות, סלטים אישיים, לחמים ממרחים ועוד מוגש)

• ארוחת בוקר

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

• ארוחת צהרים

ארוחת צהרים 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 והכללים 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, ליציבה 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 מדיטיבית 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 התנועה 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 עמוק 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 ידניות שונות. האוסטאופת משתמש בשתי ידיו בלבד, גם לאבחון המוגבלויות והחסמים שבגוף וגם לשחרורם

כירופרקטיקה

שיטה רפואית הוליסטית העוסקת בטיפול בליקויים מכניים במערכת השלד והשרירים. הכירופרקט יבצע בעיקר באזור עמוד השדרה טכניקות עיסוי ומניפולציות ידניות 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)