



Roga Events

קטלוג יום בריאות ספורט

כל אפשרויות הבחירה שלכם ביום הבריאות הספורטיבי שלנו

ארוחות בריאות



ארוחות בוקר וצהרים 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 יומיומיים לקידום אורח חיים בריא בבית ובעבודה בצורה כייפית 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, 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 מדיטטיבית הכרוכה בהפניית הקשב באופן מכוון ובלתי שיפוטי לחוויות ותופעות המתרחשות ברגע

טבאטה

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

קרב מגע

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

זומבה

אימון פיטנס לטיני אנרגטי ותוסס המשלב ריקודים ותנועות אימון דינאמים

אימון פונקציונאלי

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

מטפלים במגע



הטיפולים שלנו הם חוויה מפנקת, ייחודית ומרגיעה

- אנו מקימים באירוע שלכם "ספא ניד" 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

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

שיאצו

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

כירופרקטיקה

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

רפלקסולוגיה

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

מקצי תחרות ספורטיביים



אנו נחלק את העובדים שלכם לקבוצות ונקים עבורכם מתחם אתגרי שילכול 4 מקצי ספורט, אותם כל קבוצה תצטרך לעבור בנפרד אחת מול השנייה. הקבוצה שתצבח ותצבור את הניקוד הגבוה ביותר בכל מקצה תזכה בפרסים

- כל קבוצה תקבל מדריכה/ה כושר צמוד שיתלווה אליה במהלך יום הספורט ויוביל אותה להישגים ולניצחון הקבוצה
- כל קבוצה תקבל צבע משלה ולחבריה יחולקו חולצות, בנדנות וצבעי פנים בצבע הנבחר
- ניתן לבחור במקצים תחרותיים או לא בהתאם לבחירת הארגון ואופי החברה
- דרגות הקושי של המקצים מותאמות לעובדי החברה בהתאם לרמת הכושר של הקבוצה
- המקצים יתקיימו בשטח פתוח

המקצים שלנו לדוגמא

• ריצה קבוצתית

תחרות ריצה קבוצתית בתוך שטח מתוחם המשתרע על פני 300 מטרים, אותו כל הקבוצה תצטרך לעבור יחד בזמן המהיר ביותר

• לעבור את הקיר

הגרסה שלנו ל"מירוץ שליחים", בה כל העובדים יצטרכו להתגייס יחד כדי לבנות סולם על קיר טיפוס, כשבכל פעם יישלח מישו מהקבוצה להביא חלק אחר בסולם ורק ברגע שהקבוצה תצליח לגייס את כל חלקי הסולם וירכיבו אותו יחד הם יוכלו לעבור אל צידו השני ולסיים את המשימה.

• חשיבה קבוצתית

במשחק החשיבה שלנו, כל הקבוצה תצטרך להתגייס יחד לבניית פאזל ענק שאת חלקיו יצטרכו חברי הקבוצה לאסוף לתכנן ולהרכיב יחד בשיתוף פעולה מלא

• משיכה בחבל

בתחרות משיכת חבל נערכות שתי הקבוצות בשני קצות חבל. על החבל מסומן "קו האמצע". הקבוצות מתחילות כשקו האמצע של החבל ממוקם ישירות מעל קו התחלה המשוורט על הקרקע. ברגע שההתמודדות מתחילה, מנסה כל קבוצה למשוך את הקבוצה השנייה עד שהסימון של הקבוצה היריבה יעבור מעל קו ההתחלה המשוורט על הקרקע

מתנות וגביעים



בסיומו של היום אנו נקיים טקס חלוקת גביעים ופרסים לעובדים הזוכים (*או לכולם, בהתאם לבחירתכם) המתנות משתנות בהתאם לתקציב לבחירתכם:

- ערכות מתנה של טיפוח נשים וגברים ושמיני עיסוי מבית ל'אוקסיטן"/ "איב רושה".
- בקבוק מים חכם המאפשר לך לעקוב אחרי הרגלי השתייה שלך מבית "WATER IO"

בנוסף למתנות הנבחרות תוכלו להעניק לעובדים שלכם את ה"גיפטכארד" שלנו:

כרטיס דיגיטלי המקנה הטבות משמעותיות של עד 30% אותם אפשר לממש בקליניקות השונות של המטפלים מבית ROGA לרפואה משלימה וקונבנציונאלית הפרושות ברחבי הארץ