



DID YOU KNOW

YOU CAN HAVE HOLMES PLACE AT YOUR PLACE?

 **HOLMES CORPORATE**
FITNESS, NUTRITION, SPA



FITNESS

Classes at the Office (Pilates, Yoga, Body Shape, Stretching, κλπ.)

Ομαδικές δραστηριότητες και προγράμματα για κάθε επίπεδο ή ομάδα, για να επιτύχετε ένα κοινό αποτέλεσμα: χαρούμενες, πιο παραγωγικές ομάδες που συνεργάζονται άψογα και έχουν καλύτερες επιδόσεις.

Outdoor Activities (Running, Hiking)

Τα Holmes Place σας δίνουν τη δυνατότητα να κάνετε την προπόνηση σας εκτός γυμναστηρίου! Ο καθαρός αέρας θα σας προσφέρει extra ενέργεια και ευεξία, ενώ οι έμπειροι Trainers μας θα σας καθοδηγούν σε κάθε βήμα της διαδρομής.

Classes at Holmes Place Clubs (Indoor Cycling, STORM, Aqua)

Δοκιμάστε ένα ή περισσότερα από τα ομαδικά μαθήματα που είναι διαθέσιμα στα Holmes Place Clubs.

Posture Perfect

Αυτή η συνεδρία κινητικότητας, εμπνευσμένη από το Pilates, επικεντρώνεται στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και στην καλύτερη στάση του σώματος κατά τη διάρκεια της εργασίας.

Desk Exercise - Active Sitting

Σε αυτό το σύντομο, αλλά 'έξυπνο' session οι εργαζόμενοι σας θα λάβουν πολύτιμες συμβουλές για Active Sitting, καθώς και εργονομικά tips, ώστε να προλάβουν τραυματισμούς που προέρχονται από την καθιστική ζωή.

Stretch Break

Σε αυτό το σύντομο session η ομάδα σας θα εκπαιδευτεί στο πώς να χαλαρώνει τους μυς κατά τη διάρκεια της δουλειάς και να απομακρύνει την ένταση μετά από πολύωρη στατική θέση.

Myofascial Release (Theragun Foam Rolling)

Με τη βοήθεια του Theragun Wave Roller, που είναι foam roller με δόνηση, μπορούμε να πετύχουμε αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, ενίσχυση της κινητικότητας και μείωση της έντασης στους μυς.

PNOE Breath Analysis

Ανακαλύψτε το μεταβολικό σας προφίλ, τσεκάρετε πόσο 'fit' είναι η καρδιά και οι πνεύμονες σας και ενισχύστε την υγεία σας με προσωποποιημένα tips, μέσω της πρωτοποριακής ανάλυσης αναπνοής PNOE.

NUTRITION

Nutrition Coaching 1:1

Οι Nutrition Coaches της Holmes Place επισκέπτονται τους εργαζόμενους σας και μέσα από ένα βασικό πρόγραμμα παρακολούθησης της διατροφής τους, στοχεύουν στην καθιέρωση ενός ευρύτερα υγιεινού τρόπου ζωής.

Cooking Class

Διαδραστικά μαθήματα υγιεινής διατροφής και μαγειρικής υπό την καθοδήγηση της ομάδας Nutritionists και Chef της Holmes Place.

Workshops (Intuitive Eating, Mindful Eating)

Βιωματικά sessions που θα ενισχύσουν στους ανθρώπους σας την ανάγκη για πιο υγιεινές επιλογές φαγητού.

Pop-up Smoothie & Superfoods Corners

Pop-up 'γωνιές' στα γραφεία της εταιρείας σας και όχι μόνο, με υγιεινά smoothies και επιλογές υψηλής διατροφικής αξίας που χαρίζουν ενέργεια.

Know your Numbers

Μέσω συγκεκριμένων μετρήσεων θα λάβουμε πολύτιμες πληροφορίες για το προφίλ των ανθρώπων σας και θα προτείνουμε λύσεις για υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.



MINDFULNESS

Stress Release Techniques Session

Ανακαλύψτε τρόπους μείωσης και διαχείρισης του άγχους για καλύτερη ποιότητα ζωής, εντός και εκτός εργασιακού χώρου. Το session περιλαμβάνει τεχνικές της Yoga και ειδικές αναπνοές που έχουν πολλαπλά οφέλη στην απελευθέρωση της σκέψης.

Breathwork Session

Μαθαίνουμε να εξασκούμε διάφορες τεχνικές αναπνοής, με ευεργετικά αποτελέσματα, τόσο στην υγεία συνολικά, όσο και στο νευρικό σύστημα. Η αναπνοή γίνεται ήσυχα και διατηρείται σε συγκεκριμένο ρυθμό, αργό και στοχαστικό, συμβάλλοντας στην απομάκρυνση των επιπτώσεων του stress και βελτιώνοντας την ικανότητα συγκέντρωσης.

Body Scan Meditation

Το Body Scan είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να ξεκινήσουμε μια πρακτική διαλογισμού. Ο σκοπός είναι να συντονιστούμε και να επανασυνδεθούμε με το σώμα μας, παρατηρώντας οποιαδήποτε αίσθηση προκύπτει, χωρίς να ασκούμε κριτική.

Stress Management for Managers

Το άγχος μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην παραγωγικότητα, την απόδοση, τα επίπεδα ενέργειας, την εργασία, τις προσωπικές σχέσεις, καθώς και τη συνολική εσωτερική ισορροπία μας. Σε αυτό το workshop θα μάθετε και θα αναπτύξετε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τους εργαζόμενους σας να νιώσουν ανακούφιση από το άγχος της καθημερινότητας.

Sleep Well - Pillow Talk

Κοιμόμαστε καλά, εργαζόμαστε καλύτερα. Ο ποιοτικός ύπνος είναι σημαντικός για την υγεία μας, όσο η καλή αναπνοή και διατροφή. Ανακαλύψτε τρόπους για να βελτιώσετε τον ύπνο σας, που επηρεάζει κάθε λειτουργία στην καθημερινότητά σας.

Pranic Healing

Το Pranic Healing είναι μια ολιστική θεραπεία με στόχο την ενδυνάμωση, αναζωογόνηση και θεραπεία του ενεργειακού πεδίου, που παράγει άμεσα και θεαματικά αποτελέσματα.

Restorative Yoga

Η Restorative Yoga (ή επανορθωτική Yoga) είναι μια πρακτική που έχει ως στόχο το stretching του σώματος μέσω διατάσεων. Μπορούν να συμμετάσχουν άτομα οποιουδήποτε επιπέδου φυσικής κατάστασης, ενώ πολλοί διαπιστώνουν πως είναι ευεργετική και για την ψυχική υγεία τους.

Yoga Nidra

Η Yoga Nidra θα σας βοηθήσει να νιώσετε την απόλυτη χαλάρωση μέσω του διαλογισμού. Μερικά από τα οφέλη της Yoga Nidra είναι η βαθιά χαλάρωση, η καταπολέμηση αϋπνίας και άγχους, καθώς και η ενίσχυση της σωματικής υγείας.

Sound Healing

Το Sound Healing είναι μια αρχαία πρακτική που χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για την προώθηση της θεραπείας σώματος, νου και πνεύματος. Περιλαμβάνει τη χρήση θεραπευτικών ηχητικών κυμάτων για την εξισορρόπηση και την εναρμόνιση της ενέργειας του σώματος.

Health & Wellness Coaching

Σε αυτό το workshop ασχολούμαστε με απλούς, πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να νιώσουμε σωματική και ψυχική ευεξία και να ανταποκριθούμε στις καθημερινές απαιτήσεις με εγρήγορση.

Women's Well-being

Ένα πρόγραμμα ειδικά σχεδιασμένο για το ολιστικό well-being κάθε γυναίκας. Το σεμινάριο αυτό θίγει ένα εύρος θεμάτων που απασχολούν τις γυναίκες, όπως: πρακτικές καθημερινής αυτοφροντίδας, έμμηνος ρύση / εμμηνόπαυση και διατροφή, άσκηση για ευεξία.



RELAXATION

Chair Massage

Το Chair Massage, γνωστό και ως καθιστικό μασάζ, περιλαμβάνει τη χρήση μιας ειδικά σχεδιασμένης καρέκλας μασάζ. Περιλαμβάνει τεχνικές σιάτσου και σουηδικού μασάζ. Ένα 10λεπτο μασάζ είναι αρκετό για να ανακουφίσει και να χαλαρώσει σώμα και νου.

Thai Bed Massage

Συνδυάζει διάφορες μορφές πιέσεων, διατάσεις, έλξεις και τεχνικές παθητικής κινητοποίησης που έχουν στόχο την ελαστικότητα, την τόνωση και τη χαλάρωση του σώματος.

Head Massage

Ο στόχος του massage κεφαλής είναι να απελευθερώσει την ένταση στους μύς του αυχένα, του κεφαλιού, του προσώπου, του λαιμού και των ώμων. Η εμπειρία είναι βαθιά ηρεμιστική και χαλαρωτική, αφήνοντας μια αίσθηση αναζωογόνησης.

Hands Massage

Βασισμένο στις τεχνικές του σουηδικού μασάζ, το Hands Massage βελτιώνει και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, την ευελιξία των ανώτερων άκρων και βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους.

Recovery Boots

Ξεχάστε τους πόνους και τη δυσκαμψία με τις Therabody Recovery Air Boots. Σχεδιασμένες για να επιταχύνουν την αποκατάσταση των μυών και να ενισχύουν την κυκλοφορία, αυτές οι καινοτόμες μπότες χρησιμοποιούν προηγμένη τεχνολογία πρεσοθεραπείας, παρέχοντας την πλέον αναζωογονητική εμπειρία μετά από έντονη άσκηση.



CONSULTATIONS

Gyms @ Corporations

Επενδύστε στο χώρο σας και φτιάξτε το δικό σας Wellness Studio, σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας και της εταιρείας σας, με την τεχνογνωσία και υπό την καθοδήγηση της έμπειρης ομάδας της Holmes Place.

Pop-Up Holmes Place (Chair Massage - Fitness Classes - Nutrition Coaching)

Η ομάδα της Holmes Place έρχεται στο χώρο σας με κατάλληλο εξοπλισμό και τους εξειδικευμένους συνεργάτες της. Οι δράσεις μπορεί να είναι συνδυαστικές ή μεμονωμένες.

Newsletters & Weekly Tips

Έχετε σκεφτεί πόσα οφέλη προκύπτουν από τη σταθερή τροφοδότηση των εργαζομένων σας με θέματα γύρω από το well-being τους; Δώστε έμπνευση στους ανθρώπους σας, παρέχοντας τους ερεθίσματα αναζήτησης πιο υγιεινών επιλογών για καλύτερη ζωή.

Podcasts / Videos on Demand

Οι εργαζόμενοι σας μπορούν να λαμβάνουν μέσω Podcast ή Videos on Demand, wellness tips, που θα τους βοηθούν να ζουν καλύτερα και στο γραφείο. Η θεματολογία ποικίλει και αφορά σε θέματα fitness, διατροφής και well-being.

Assessment (PNOE + Tanita)

Μέσω ειδικών μετρήσεων συλλέγουμε τις απαραίτητες πληροφορίες για τους εργαζομένους σας, ώστε να σας παρέχουμε τις πιο στοχευμένες συμβουλές για Active Wellness.

CSR Activities

Every step counts! Συνδυάστε μια CSR δράση με παράλληλη ενέργεια για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ανθρώπων σας. Επιλέξτε από ένα εύρος πρωτότυπων δραστηριοτήτων που έχουμε σχεδιάσει.

City Retreats and Beyond / Live Well Conferences

Αποδράστε μαζί με την ομάδα σας σε μια μοναδική εμπειρία που θα σας προσφέρουμε, ακούγοντας τις ανάγκες σας! Η θεματολογία ποικίλλει, όπως και οι δράσεις που μπορούμε να σχεδιάσουμε μαζί.

PACKS

Corporate Membership & Passes

Οι εγκαταστάσεις μας παρέχουν σύγχρονο εξοπλισμό, ποικιλία ομαδικών μαθημάτων καθώς και πρόσβαση σε πισίνα. Τα εταιρικά μέλη απολαμβάνουν αποκλειστικά προνόμια, όπως προνομιακή τιμή στις συνδρομές και Day Passes, καθώς και εξατομικευμένες υπηρεσίες, όπως Personal Training και PNOE Breath Analysis.

Happy Newcomer

Εμπνεύστε και καθοδηγήστε τους newcomers σας να γυμνάζονται τακτικά, απολαμβάνοντας ημέρες ευεξίας στα Holmes Place, να τρώνε υγιεινά, λαμβάνοντας μοναδικά nutrition tips και να αισθάνονται καλά, βιώνοντας μια χαλαρωτική εμπειρία στο Holmes Place Spa. Προσφέρετε ένα σωστό ξεκίνημα, τη σωστή στιγμή!

Executive Packs

Εξατομικευμένη προπόνηση, συνδυασμένη με διατροφολογική υποστήριξη και μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης στο γραφείο! Αυτό το συνδυαστικό πλάνο, θα φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Gift Vouchers

Επιλέξτε ένα tailor-made δώρο για τους ανθρώπους σας με επιλογές από το spa, το διατροφολογικό μας κέντρο ή ακόμα και συνδρομή στο Holmes Place Club της επιλογής σας.





HOLMES PLACE

FITNESS, ACTIVE WELLNESS, SPA, CAFE

WWW.HOLMESPLACE.GR