



HOLMES PLACE  
PREMIUM FITNESS CLUBS

CORPORATE  
WELLNESS  
*Menu*

[WWW.HOLMESPLACE.COM/GR](http://WWW.HOLMESPLACE.COM/GR)

# Onsite Wellness Programs

## WELLNESS DAY

Ομαδικές δραστηριότητες (10-35 ατόμων) και προγράμματα για κάθε επίπεδο ή ομάδα, για να επιτύχετε ένα κοινό αποτέλεσμα: χαρούμενες, πιο παραγωγικές ομάδες που συνεργάζονται άψογα και έχουν καλύτερη απόδοση.

**120€ / 60'**

## SPECIAL DAY

Εμπνευστείτε από μια Παγκόσμια Ημέρα ή από μια ημέρα ιδιαίτερης σημασίας για την εταιρία σας και δημιουργήστε μαζί μας ένα special event έξω από τα συνηθισμένα που θα μείνει αξέχαστο στους ανθρώπους σας!

**120€ / 60'**

## STRESS REDUCTION TECHNIQUES

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

**90€ / 45'**

## CHAIR MASSAGE

Ένα 10λεπτο massage κατά τη διάρκεια του lunch break είναι αρκετό για να ανακουφίσει και να χαλαρώσει σώμα και νου!

**60€ / 60'**

## DESKERCISE

Σε αυτό το σύντομο, αλλά έξυπνο session, οι εργαζόμενοι σας θα λάβουν πολύτιμες συμβουλές σχετικά με το Active Sitting, αλλά και εργονομικές συμβουλές, ώστε να προλάβουν τραυματισμούς και προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την καθιστική ζωή.

**90€ / 45'**

## CORPORATE RUNNING TEAM

Η Holmes Place σας προτείνει να επιλέξετε την προπόνηση σε ένα εναλλακτικό περιβάλλον εκγύμνασης! Ο καθαρός αέρας θα προσφέρει ένα αίσθημα ευφορίας και η υπαίθρια άσκηση θα δημιουργήσει μεγαλύτερο αίσθημα αναζωογόνησης, ενέργειας και θετικής σκέψης.

**100€ / 90'**

(Μέγιστος αριθμός ατόμων: 50)

## HIKING EXPERIENCE

Η εμπειρία του Outdoor Hiking θα σας αναζωογονήσει και θα σας κάνει να περιμένετε με ανυπομονησία την επόμενη εξόρμηση. Οι έμπειροι Trainers μας θα είναι μαζί σας και θα σας καθοδηγούν σε κάθε βήμα της διαδρομής.

**200€ / 120'**

## WELLNESS WEEK

Σχεδιάστε μαζί μας 1 εβδομάδα γεμάτη από ξεχωριστά Wellness Events και ξεκινήστε να χτίζετε την wellbeing κουλτούρα της εταιρείας σας!

Price upon request

## EAT WELL WORKSHOPS

Βιωματικά sessions που θα ενισχύσουν στους ανθρώπους σας την ανάγκη για πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές. Επιλέξτε αυτά που τους ενδιαφέρουν περισσότερο: Breakfast for Busy People, Healthy Snacks, Lunch on the Go, How to Eat for Better Sleep και πολλά ακόμα.

**120€ / 60'**

## WEIGHT MANAGEMENT SEMINAR

Οι Nutrition Coaches των Holmes Place επισκέπτονται το ανθρώπινο δυναμικό σας και μέσα από ένα βασικό πρόγραμμα παρακολούθησης της διατροφής τους, στοχεύουν στην καθιέρωση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

**120€ / 60'**

# Consulting & Coaching Services

## WELLNESS NEEDS & INTERESTS SURVEY

Ανακαλύψτε το συνολικό προφίλ των εργαζόμενων σας, ποιες είναι οι ανάγκες τους, καθώς και όλες οι δραστηριότητες που επιθυμούν να συμμετέχουν ώστε να επιτύχουν τους wellness στόχους τους.

**200€**

(Περιλαμβάνει αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων και προτάσεις)

## FITNESS ASSESSMENT

Μέσω των Fitness Assessments, συλλέγουμε σημαντικές πληροφορίες ώστε να κατανοήσουμε τις ανάγκες των ανθρώπων σας και να σας προτείνουμε τις κατάλληλες λύσεις.

**300€**/ 30 άτομα

## WEEKLY WELLNESS TIPS

Καθορίστε την ημέρα που οι εργαζόμενοι σας θα λαμβάνουν, μέσω email, ένα χρήσιμο Wellness Tip που θα τους βοηθά να ζουν καλύτερα και στο γραφείο. Η θεματολογία ποικίλει και αφορά σε θέματα fitness, διατροφής και wellbeing.

**300€**/ έτος

## MONTHLY WELLNESS NEWSLETTERS

Έχετε σκεφτεί πόσα οφέλη προκύπτουν από τη συστηματική τροφοδότηση των εργαζομένων σας με θέματα γύρω από το wellbeing τους; Εμπνεύστε τους ανθρώπους σας, προσφέροντας τους ερεθίσματα προς την αναζήτηση πιο υγιεινών επιλογών για μια καλύτερη ζωή.

**400€**/ έτος

## EDUCATIONAL WELLNESS POSTERS

Τα εκπαιδευτικά posters με Wellness περιεχόμενο είναι ένας σπουδαίος τρόπος εκπαίδευσης και εξοικείωσης των συνεργατών σας με σημαντικές έννοιες σωματικής και πνευματικής υγείας που θέλετε να επικοινωνήσετε.

**25€**/ poster

## HAPPY NEWCOMERS

Εμπνεύστε και καθοδηγήστε τους νεοπροληφθέντες σας, ώστε να γυμνάζονται τακτικά απολαμβάνοντας 10 ημέρες ευεξίας στα Holmes Place Clubs, να τρώνε υγιεινά λαμβάνοντας μοναδικά nutrition tips και να αισθάνονται περισσότερη ευεξία, βιώνοντας μια χαλαρωτική εμπειρία στο Holmes Place Spa.

**75€**/ pack

# Executive Wellness Sessions

## PERSONAL WELLNESS PACK

Εξατομικευμένη προπόνηση, συνδυασμένη με διατροφολογική υποστήριξη και μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης!

Αυτό το συνδυαστικό προπονητικό πλάνο, θα φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα.

**268€**/ pack

(4 PT sessions, 2 nutrition sessions, 1 massage)

## STRESS MANAGEMENT

Session συνολικής διάρκειας 90 λεπτών για τα στελέχη σας που επιζητούν να χαλαρώσουν σώμα και πνεύμα. Περιλαμβάνει τεχνικές αναπνοών, meditation και chair massage στο χώρο του γραφείου τους.

**150€**/ session

