

TAS life

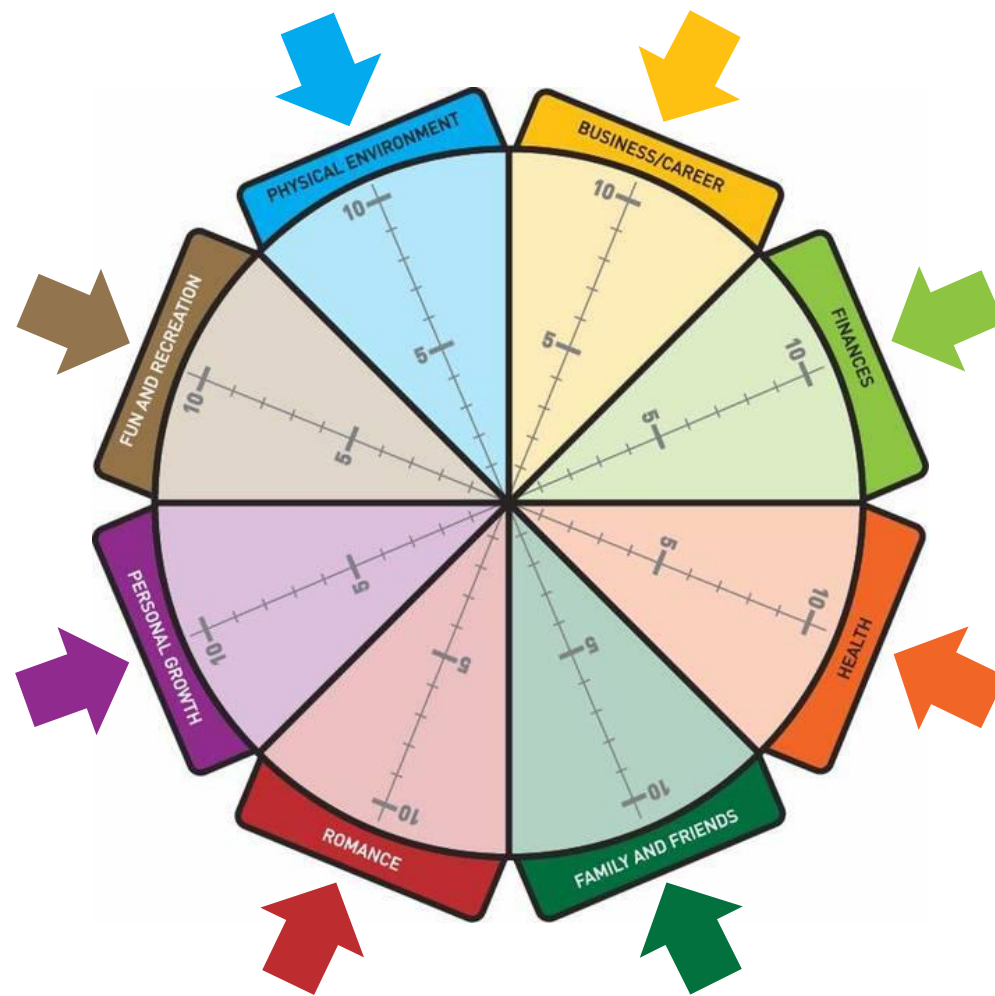


WELLNESS ПРОГРАМИ
ВІД TAS LIFE –
МИСТЕЦТВО БАЛАНСУ
ЗАРАДИ ЗДОРОВ'Я

Empowered by

TAS | Group

КОЛЕСО БАЛАНСУ ЖИТТЯ



WELLNESS PROGRAM: ЦІЛІ



Корисні знання



Оздоровлення колективу



Покращення емоційного стану співробітників



Зниження рівня стресу



Підвищення продуктивності

WELLNESS PROGRAM



Майстер-класи та лекції



Спорт



Здорове харчування



WELLNESS PROGRAM

Формула 6К = «Крутий Керівник»
«Капітан Креативність»
«Класний Колектив»





WELLNESS PROGRAM

**МАЙСТЕР-КЛАСИ
ТА ЛЕКЦІЇ**



Варіанти лекцій

Здорове харчування

- Правильний раціон офісного працівника
- Здорове харчування
- Осінь і зима без простуд
- Цукор: користь чи шкода
- Здоров'я: з чого почати

Спорт

- Який вид спорту собі обрати
- Які вправи слід робити в офісі для профілактики захворювань
- Здоровий хребет та формування постави

Health promo

- Комп'ютерний синдром - неминучість чи профілактика?
- Метаболічний синдром або як попередити хвороби цивілізації?
- Судинні хвороби офісного співробітника
- Здорова шкіра. Родимки - онконастороженість: на що слід звернути увагу

Допомога у невідкладних станах

- Зупинка дихання і серцебиття
- Сторонні предмети у дихальних шляхах: алгоритм дій
- Відповідальні батьки
- Невідкладні стани - перша (домедична) допомога

Як це в TAS life



WELLNESS PROGRAM

SPORT PROGRAM



Wellness program



FIT-Break

Розминка в офісі (15 хв)



Yoga-Break

Вправи з йоги (розтяжка, дихання) (15 хв).



MassageBreak

офісний масаж (15 хв)



Тури вихідного дня

Виїзд команди за місто, фітнес weekend, байдарки, тури за кордон



Team Building

сумісні тренування на природі, в офісі



ConfeBreak

розминка під час конференцій, корпоративних заходів

Як це в TAS life

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8-cxrl3Xt8>



WELLNESS PROGRAM

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ В ОФІСІ



WELLNESS PROGRAM: ЯКА ВАРТІСТЬ?

	Вартість для 1 особи (колектив 50 чоловік)	
Пакет А	Пакет В	Пакет С
11 занять + 1 у подарунок	22 занять + 2 у подарунок	36 занять + 2 у подарунок
fit-break	fit-break	fit-break
або	або	або
yoga-break	yoga-break	yoga-break
		massage-break (10)
Майстер клас	Майстер клас	Майстер клас
Здоров'я: з чого почати...	Здоров'я: з чого почати...	Здоров'я: з чого почати
	Правильний раціон офісного працівника	Правильний раціон офісного працівника
		Який вид спорту обрати?
ММК	ММК	ММК
	Likar online	Check-up
330	730	3 210

Індивідуальна розробка програми: **ТАК!**

БУДЕМО РАДІ БАЧИТИ
ВАС У НАС В ОФІСІ 😊

Завітайте до нас!

вул. Шота Руставелі, 16, 6 поверх

 0 800 500 117

 www.taslife.com.ua

 www.facebook.com/taslifeofficial/



n.stykhalska@taslife.com.ua

v.makhlai@taslife.com.ua