



### Qui suis-je?

- Trop longtemps : salariée sédentaire, assise devant un poste informatique.
- Un jour, une découverte coup de cœur : La Gym Suédoise©®.
- Quelques années de pratique plus tard : une envie de reconversion professionnelle vers le sport santé et bien-être.

### Mes formations?

- Animatrice sportive diplômée d'État (CQP ALS AGEE)
- Préventrice Fitness Sport Santé
- Pilates (Matwork, Rose Pilate, Post-Thérapie)
- Body Balance
- Massage Amma assis

### Mon souhait?

Faciliter l'accès à une activité physique ou à une pause redynamisante, en entreprise, espace co-working, collectivité (...), afin de permettre à un maximum de personnes de se ressourcer et de profiter des bienfaits de l'exercice physique dans une ambiance conviviale.



Coaching Sportif & Bien-être

Dara PHONEKEO

06 69 08 25 28

Pilates – Fitness – Massage assis



[hellowonderfit@gmail.com](mailto:hellowonderfit@gmail.com)



[facebook.com/hellowonderfit](https://www.facebook.com/hellowonderfit)



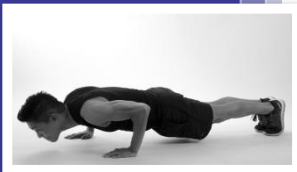
<http://wonderfit.jimdo.com>



# KEEP CALM AND GET WONDERFIT

Gardez votre calme et contactez Wonderfit

## Personnalisez vos séances!



### Cardio-training

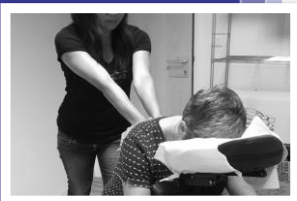
Des séquences d'exercices efficaces et complets pour **muscler le cœur**.



**Pilates**, renforcement musculaire et stretching.

Pour une **silhouette tonifiée**, une meilleure posture et pour en **finir avec le mal de dos!**

*séance Fitness à partir de 25€ nets*



### Massage Amma assis \*

une technique de massage issue de la réflexologie et du massage traditionnel japonais, le shiatsu.

Une séance dure habituellement **15 à 20 mn** ce qui est idéal pour vous permettre de vous **détendre tout en retrouvant de l'énergie** à l'issue du massage !

Facile à mettre en place, cette méthode se pratique sans huile, sur une personne habillée, installée sur une chaise ergonomique.

*séance Amma à partir de 15€ nets*

## En entreprise, événementiel ou à domicile

La **sédentarité** et un **stress** constant renforcent toutes les causes de mortalité, **doublent le risque de maladies cardiovasculaires**, de diabète, d'obésité, de **troubles musculo-squelettiques** et **augmentent les risques de dépression et d'anxiété**.

### Notre ambition :

- vous aider à **lutter contre ces maux** du XXIème siècle,
- favoriser le bien-être au travail en s'inscrivant dans une démarche générale d'**équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle**,
- **améliorer la santé** et le bien-être des salariés au travail,
- **créer du lien social** en renouant les relations interservices

### Quels avantages?

- une augmentation du bien-être
- une meilleure estime de soi
- une **meilleure résistance au stress**

### Mais encore:

- moins d'absentéisme
- une meilleure cohésion d'équipe et
- une **plus grande efficacité de l'entreprise!**

**Offre découverte gratuite du Amma assis \*\*  
RDV sur Facebook ou contactez-nous!**

(\* ) Technique à visée de bien-être et de relaxation. Le Amma assis n'est associé à aucune technique de kinésithérapie, technique médicale ou gymnastique rééducative et ne remplit en aucun cas les fonctions liées aux massages kinésithérapeutiques (Art.1er du décret N°96-879 du 8/10/96).