

PHOENIX HUB



AUTOPILATES

Bienestar inteligente
para las empresas
de Canarias



¿QUÉ ES PHOENIX HUB AUTOPILOTES?

Phoenix Hub Autopilates, ubicado en Santa Cruz de Tenerife, es el primer centro especializado en prevención activa de los riesgos laborales de origen físico, ergonómico y psicosocial. Nuestro enfoque combina tecnología avanzada, técnicas corporales de vanguardia y una orientación estratégica a la prevención. Actúa como una "unidad preventiva externa de bienestar físico y mental". Ayudamos a las empresas a reducir el absentismo, reincorporar personal post-baja y mantener al equipo en alto rendimiento... sin que tú tengas que hacer nada.



¿POR QUÉ TANTAS EMPRESAS ESTÁN PERDIENDO DINERO SILENCIOSAMENTE?

El absentismo por bajas emocionales ha aumentado un +25% en Canarias.

Los equipos trabajan con fatiga, desmotivados y con dolores físicos crónicos.

Las empresas pagan salarios, pero no obtienen rendimiento real.

RRHH ya no encuentra fórmulas efectivas para la reincorporación ni la prevención.

 Tus empleados no están bien.

 Y tu empresa ya lo está pagando.

 En Phoenix Hub tenemos la solución.



LO QUE OFRECEMOS A TU EMPRESA

✦ PLAN DE DESCONEXIÓN CORPORATIVA EXPRÉS

Ideal para equipos colapsados

Reduce estrés + activa el cuerpo en solo 60 min.

Incluye sesión de Bodyroll y Autopilates guiado.

✦ PLAN POSTURAL SALUD ACTIVA

Para personal de oficina, administrativos y teletrabajo.

Corregimos posturas, eliminamos tensiones y evitamos bajas futuras.



✦ PROTOCOLO POST-BAJA LABORAL

Para reincorporaciones tras ansiedad, estrés, cirugías, partos, dolor lumbar...

Incluye entrevista funcional, sesiones personalizadas y seguimiento conjunto con PRL/RRHH.

✦ PLAN VIP DIRECTIVOS O CLIENTES PREMIUM

Pack sensorial para premiar, fidelizar y generar cultura wellness en cargos clave.

✦ PLAN GRUPAL PARA EQUIPOS

Activación, motivación y conexión grupal para departamentos desmotivados o bajo presión.



RESULTADOS QUE IMPORTAN

- ✓ Reducción del absentismo hasta en un 38%
- ✓ Aumento de la energía y productividad
- ✓ Mejora del clima laboral y retención del talento
- ✓ Acceso a bonificaciones vía FUNDAE
- ✓ Diagnóstico gratuito inicial para tu plantilla

➡ ¿POR QUÉ SOMOS LA ÚNICA SOLUCIÓN?

Porque actuamos en la raíz del problema: el cuerpo y la mente del empleado.

Porque somos automatizados, discretos y flexibles (App con QR, reservas 24/7)

Porque entregamos informes reales de uso y seguimiento al equipo de PRL.

Porque tu empresa necesita un aliado real en salud, no más cursos teóricos sin impacto.



BODYROLL
DURACIÓN: 30 MIN
Sesión

1.
MASAJE ROTATIVO
PROFUNDO Y
DRENAJE LINFÁTICO

2.
REDUCCIÓN DE
TENSIONES EN CUELLO,
ESPALDA Y PIERNAS

3.
TONIFICACIÓN Y
FORTALEZIMIENTO
MUSCULAR

4.
ESTIMULACIÓN
DEL SISTEMA
NERVIOSO

5.
ACELERACIÓN DE LA
RECUPERACIÓN
MUSCULAR

6.
REFUERZO DEL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO

7.
ESTIMULACIÓN
CIRCULATORIA Y
ELIMINACIÓN DE
TOXINAS

8.
ACTIVACIÓN
DEL
METABOLISMO

9.
FAVORECE EL
DESCANSO
NOCTURNO

10.
INCREMENTO DE LA
ENERGÍA Y DE LA
VITALIDAD

11.
REAFIRMACIÓN Y
MEJORA DE LA
ELASTICIDAD DE LA
PIEL

12.
REDUCCIÓN DEL
CONTORNO
CORPORAL



13.
BIENESTAR EMOCIONAL Y
MEJORA DEL ESTADO DE
ÁNIMO

15.
REDUCCIÓN DE LA
RETENCIÓN DE
LÍQUIDOS

14.
ESTIMULACIÓN DEL
COLÁGENO Y LA
ELASTINA

16.
FAVORECE EL
EQUILIBRIO HÍDRICO
DEL CUERPO





AUTOPILATES
DURACIÓN: 60 MIN
Sesión

1.

**MEJORA DE LA
FLEXIBILIDAD**

7.

**TONIFICACIÓN
MUSCULAR GLOBAL**

2.

**AUMENTO DE LA
MOVILIDAD
ARTICULAR**

8.

**ALIVIO DEL DOLOR
LUMBAR**

3.

**REDUCCIÓN DEL
ESTRÉS**

9.

**PREVIENE LESIONES Y
MEJORA LA
MOVILIDAD**

4.

**CONTROL DEL PESO
CORPORAL**

10.

**ADAPTADO A TODOS
LOS NIVELES**

5.

**DESCONEXIÓN
MENTAL ACTIVA**

11.

**MEJORA EL
RENDIMIENTO
PROFESIONAL**

6.

**DESCONEXIÓN
MENTAL ACTIVA**

12.

**MEJORA EL
RENDIMIENTO
PROFESIONAL**



13.

**AUMENTO DE LA
RESISTENCIA
MUSCULAR**

15.

**FORTALECIMIENTO
DEL CORE**

14.

**PREVENCIÓN DE
DOLENCIAS
ARTICULARES Y
MUSCULARES**

16.

**CORRECCIÓN
POSTURAL**





PROGRAMA PSICOSOCIAL DE PREVENCIÓN ACTIVA PARA EMPRESAS

Phoenix Hub Autopilates – Diagnóstico y Fidelización del Talento.

Hemos desarrollado un sistema pionero en Canarias que permite detectar de forma no invasiva el nivel de estrés emocional, desmotivación o riesgo de baja psicológica de los trabajadores. Lo hacemos a través de un protocolo validado por un coach ejecutivo y un traumatólogo empresarial, como parte de nuestro compromiso con la salud laboral integral.





MÉTODO PHOENIX HUB:

3 FASES QUE TRANSFORMAN

FASE 1: Detección Psicosocial Confidencial.

Aplicamos un cuestionario simple y autoadministrado que mide estrés laboral, agotamiento mental y desconexión emocional, sin que el empleado sienta que está siendo evaluado psicológicamente.

FASE 2: Intervención Terapéutica Personalizada.

El sistema propone sesiones específicas según el perfil de riesgo detectado:

Autopilates Reformer para liberar tensión y restaurar energía mental.

Bodyroll + Visualización Dirigida para canalizar sobrecargas emocionales.

Circuito Activo + Breathing Coaching para desbloquear la apatía o el desánimo.

Durante la sesión, se plantean preguntas clave que invitan a reflexionar sobre la relación con el trabajo.



FASE 3: Evaluación y Plan de Acción.

El colaborador valora el impacto inmediato de la sesión. En base a eso, se propone una continuidad:

1 sesión semanal por 4 semanas.

2 sesiones por semana si el riesgo es elevado.

Programa intensivo de 5 días si hay bloqueo emocional profundo.





Opcionalmente, se genera un informe confidencial para RRHH/PRL con nivel de riesgo, intención de baja no verbalizada, y retorno emocional percibido.

RESULTADOS PARA TU EMPRESA

- +Reducción de bajas por ansiedad y burnout
- +Incremento del rendimiento, motivación y cohesión de equipos
- +Fidelización de talento estratégico
- +Reputación como empresa saludable y humana

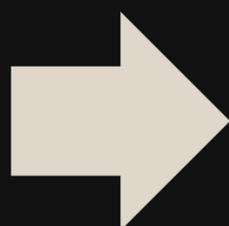
Este programa puede integrarse fácilmente dentro de las políticas de bienestar corporativo o como parte de los planes de PRL no clínicos establecidos en la Ley 31/1995.

"Aliarse con Phoenix Hub es cuidar a quienes sostienen tu empresa."

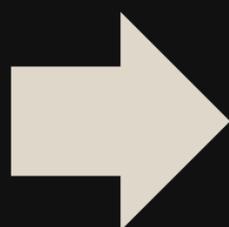
Ofrecemos diagnósticos gratuitos, bonos corporativos con tarifas especiales y sistemas de trazabilidad para medir impacto real en tus equipos.



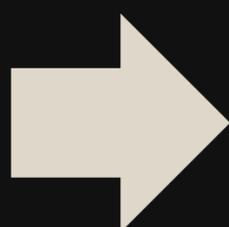
¿POR QUÉ ALIARSE CON PHOENIXHUB?



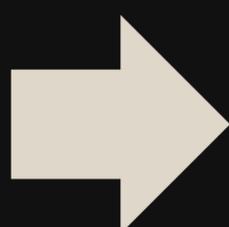
Porque los líderes del mañana cuidan de su equipo hoy.



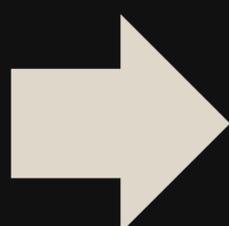
Porque el bienestar es una inversión, no un gasto.



Porque Canarias necesita referentes en innovación en salud.



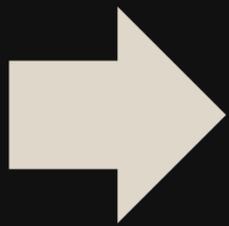
Inclusión en nuestro programa "Empresas Comprometidas con la Salud".



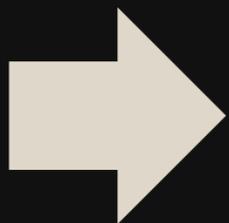
Asistencia gratuita a nuestros eventos de salud y networking empresarial.



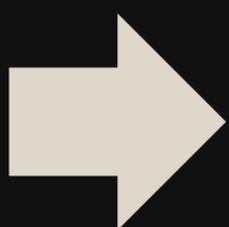
PROPUESTA DE COLABORACIÓN



Realizar talleres y eventos conjuntos para fomentar el bienestar empresarial.



Desarrollar campañas conjuntas de salud preventiva con visibilidad institucional.



Crear una comunidad saludable con presencia mediática, impacto social y beneficios fiscales.



Contáctenos



¿Está listo para tener una plantilla activa, motivada y presente?

Phoenix Hub no es una moda.

Es tu nueva estrategia de prevención con impacto real.

 17 Agendemos ya tu diagnóstico gratuito → Llamar ahora.

<https://phoenixhub-autopilates.com/>



info@phoenixhub-autopilates.com



822-123-655/690-86-81-53



Avenida Bravo Murillo, 16, Local 25,
Santa Cruz de Tenerife



PHOENIX HUB



Empiece hoy a construir una cultura empresarial más saludable, productiva y valorada. Contáctenos para agendar una reunión, visita o recibir un programa a medida.