



PHOENIX HUB



AUTOPILATES

***Bienestar inteligente
para las empresas
de Canarias***



ÍNDICE

- Sobre nosotros
- Nuestra misión
- Reconocimientos y Alianzas
- Método PHOENIX HUB
- Bonos Valor
- Coaching Empresarial
- Metodología y Certificaciones
- Beneficios Bodyroll
- Beneficios Autopilates
- Beneficios Autopilates
- Ventajas y Beneficios para empresas, mutuas y PRL



Sobre nosotros



Phoenix Hub Autopilates es una empresa emergente innovadora, con sede en Santa Cruz de Tenerife, dedicada a la salud preventiva corporativa. Nuestro modelo integra bienestar físico y mental en el entorno laboral, aportando soluciones para la reducción del estrés, la prevención de lesiones y la mejora de la productividad.

Phoenix Hub Autopilates, es un centro pionero en Canarias, de salud física y bienestar emocional diseñado para mejorar la calidad de vida de trabajadores y reducir bajas laborales en las empresas.

Nuestra propuesta combina tecnología automatizada, protocolos de prevención laboral y técnicas de autocuidado como el Autopilates y el BodyRoll, todo en un entorno flexible y autogestionado.



Nuestra misión



Transformar la prevención en bienestar real, accesible, medible y personalizado, poniendo la tecnología al servicio de la salud laboral y el cuidado emocional.



“Cuando el cuerpo se recupera y la mente se alinea, el talento florece.”

Nuestra metodología combina:

- *Autopilates Reformer – entrenamiento inteligente para la corrección postural y prevención de lesiones.*
- *BodyRoll Terapéutico – tecnología avanzada para mejorar la circulación y liberar tensión.*
- *Programas Exprés Corporativos de 30 minutos – diseñados para empleados con alta carga laboral.*
- *Protocolos de reincorporación post-baja – optimizando la productividad y reduciendo el absentismo.*

Reconocimientos y Alianzas

- Inscritos oficialmente como startup innovadora en ENISA (n.º de registro SEE 2025 005362). Viabilidad para empresas en crecimiento.
- Alianza estratégica con la Asociación de Enfermería SATSE.
- Asociación (YSV) Mujeres Migrantes en acción.
- TOP101 reconocimiento emprendimiento con impacto en España
- Pertenecemos a ONE (Oficina Nacional de Emprendimiento).
- Inscritos en Premio CEPYME
- Participación activa en concursos y programas de innovación, nominados por Canarias Destino StartUp, el mayor evento de ámbito nacional en Canarias de emprendimiento e innovación que respaldan nuestra proyección y consolidación como empresa emergente de referencia.
- Participación en los Premios AJE Canarias 2025.

Nuestro Impacto

Phoenix Hub Autopilates busca posicionar a Canarias como un hub internacional de salud corporativa, aportando programas escalables que combinan tecnología, salud y productividad. Nuestros resultados iniciales muestran reducción de estrés, mejora del estado físico y optimización.



Método Phoenix Hub

Diagnóstico, Rutina Inteligente y Retorno de Información

Cuando una empresa contrata nuestros planes corporativos, cada empleado accede a una experiencia completamente automatizada, personalizada y trazable a través de la APP oficial Phoenix Hub:

1

DIAGNÓSTICO INICIAL



Al momento de la inscripción, cada empleado completa un cuestionario físico y psicosocial autoguiado desde su móvil.

Las preguntas miden estrés, motivación, energía, dolencias físicas y estado emocional general.

2

ALGORITMO DE RUTINA PERSONALIZADA



Nuestro sistema analiza las respuestas mediante algoritmo propio y le asigna en tiempo real una rutina específica:

- Body Roll Terapéutico
- Autopilates Reformer
- O una combinación de ambos según necesidad postural, emocional o metabólica.

3

SESIÓN FLEXIBLE ADAPTADA A SU HORARIO



El empleado entra al centro con su código QR, por la respuesta del cuestionario según las necesidades que se le envíen por correo electrónico realiza la rutina sin instructor, con una duración de 30 minutos y sin interrumpir su jornada laboral.

4

EVALUACIÓN AL SALIR

Al terminar, responde un nuevo cuestionario, con preguntas sobre cómo se siente tras la sesión: estrés residual, estado anímico, tensión corporal, etc.

El sistema identifica si hay:

- Mejoría emocional notable
- Intención no verbalizada de baja
- Perfil motivado y fidelizado

5

INFORME INTELIGENTE PARA LA EMPRESA

La empresa recibe un informe confidencial, donde se indica:

- Nivel de bienestar actual del empleado (Bajo / Medio / Alto)

- Si se detecta riesgo emocional encubierto

- Si el usuario ha respondido positivamente al método Phoenix Hub, se propone a la empresa (Bonos Valor).

Este ciclo se repite cada vez que el empleado acude a su sesión, lo que permite a la empresa tener un sistema de seguimiento emocional y físico continuo, preventivo y con indicadores claros de fidelización o alerta.

Nosotros proponemos herramientas si más del 50 % del personal está en riesgo de intención no verbalizada de baja, sugerimos un programa de coaching grupal motivacional, si es menos del 50 %, sugerimos un programa de coaching individualizado y focalizado.

La empresa sólo va invertir 30 minutos del horario del empleado

BENEFICIO DIFERENCIAL

Phoenix Hub no solo ofrece bienestar, ofrece información inteligente para decisiones de RRHH y prevención de absentismo. Si un empleado está a punto de pedir una baja, el sistema lo detecta antes. Si un trabajador mejora y se fideliza gracias al programa, la empresa lo sabrá



Ofrecemos Bonos Valor



**OTORGANDO
PREMIO AL ESFUERZO**



La empresa reconoce y motiva a su equipo con un Bono de 5 sesiones.



Refuerza el clima laboral, mejora la motivación y consolida el employer branding.



Beneficio tangible para el trabajador, prestigio para la empresa.

***“BIENESTAR INTELIGENTE PARA
EQUIPOS QUE MERECEAN LO MEJOR”***



COACHING EMPRESARIAL PH BY CATHAYSA MELIÁN



“El último eslabón en la cadena del bienestar corporativo”

En **Phoenix Hub** entendemos que el bienestar físico es solo una parte del equilibrio. Cuando una empresa detecta a través de nuestro cuestionario psicosocial inteligente que más del 50 % de su plantilla presenta signos de estrés o fatiga emocional, activamos una herramienta clave: el Coaching Empresarial PH, dirigido por **Cathaysa Melián**, especialista en coaching empresarial, psicosocial y desarrollo de equipos.

Su intervención está diseñada para retener talento, fortalecer el compromiso y prevenir el desgaste emocional que afecta directamente la productividad.

● **Talleres Individuales:** Redefinir la motivación personal

En las sesiones individuales, Cathaysa trabaja de forma personalizada con cada empleado para:

- ✓ Identificar bloqueos mentales que frenan su rendimiento.
- ✓ Reprogramar creencias limitantes y conectar con su propósito profesional.
- ✓ Desarrollar estrategias emocionales para gestionar la presión, la carga laboral o los conflictos internos.
- ✓ Fomentar una mentalidad de crecimiento y autoeficacia.

Resultado: empleados más enfocados, resilientes y comprometidos con los valores de la empresa. Cada sesión se convierte en una experiencia transformadora que reduce el riesgo de bajas laborales y aumenta la retención del talento clave.

● **Talleres Grupales:** Reconstruir el sentido de equipo

Cuando la alerta es colectiva, el proceso se lleva al ámbito grupal. En estos talleres, la empresa vive una experiencia inmersiva de reconexión y liderazgo emocional.

El Coaching Empresarial PH no es un complemento, es la pieza que cierra el círculo del bienestar corporativo. Combina tecnología, prevención y desarrollo humano para ofrecer una solución real ante el mayor desafío de las empresas actuales: mantener equipos sanos, motivados y fieles.



Metodología y Certificaciones

Reflejamos nuestro compromiso con la calidad, la seguridad y la innovación. Este esfuerzo no solo consolida la confianza de nuestros clientes y colaboradores, sino que también aporta valor añadido a las empresas que trabajan con nosotros, al beneficiarse de colaborar con una startup innovadora que aporta soluciones reales en el ámbito de la salud laboral y el bienestar corporativo, estamos alineados con los más altos estándares.



TRABAJAMOS BAJO ESTÁNDARES INTERNACIONALES DE CALIDAD Y ACTUALMENTE ESTAMOS EN PROCESO DE OBTENER Y FORMALIZAR:

01

ISO 9001 - SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD.

02

CERTIFICACIÓN AENOR

03

ADHESIÓN A LA DECLARACIÓN DE LUXEMBURGO EN PRL.

ESTAS CERTIFICACIONES CONSOLIDAN NUESTRO COMPROMISO CON LA EXCELENCIA, LA INNOVACIÓN Y LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL.





BENEFICIOS BODYROLL

30 MIN SESIÓN

01

MASAJE ROTATIVO
PROFUNDO Y
DRENAJE LINFÁTICO

02

ESTIMULACIÓN DEL
COLÁGENO Y LA
ELASTINA

03

TONIFICACIÓN Y
FORTALECIMIENTO
MUSCULAR

04

REDUCCIÓN DE LA
RETENCIÓN DE
LÍQUIDOS

05

ACELERACIÓN DE LA
RECUPERACIÓN
MUSCULAR

06

REDUCCIÓN DEL
CONTORNO
CORPORAL

07

ESTIMULACIÓN
CIRCULATORIA Y
ELIMINACIÓN DE TOXINAS

08

REAFIRMACIÓN Y
MEJORA DE LA
ELASTICIDAD DE LA PIEL

09

FAVORECE EL
DESCANSO
NOCTURNO
ACTIVACIÓN
DEL
METABOLISMO

10

INCREMENTO DE
LA ENERGÍA Y DE
LA VITALIDAD



BENEFICIOS AUTOPILATES

60 MIN SESIÓN

01

MEJORA
DE LA
FLEXIBILIDAD

02

CORRECCIÓN
DE LA
POSTURA

03

REDUCCIÓN
DEL
ESTRÉS

04

CONTROL DE
PESO
CORPORAL

05

DESCONEXIÓN
MENTAL
ACTIVA

06

TONIFICACIÓN
MUSCULAR
GLOBAL

07

PREVIENE LESIONES
Y MEJORA
MOBILIDAD

08

ADAPTADO
A TODOS LOS
NIVELES

09

MEJORA
EL RENDIMIENTO
PROFESIONAL

10

FORTALECIMIENTO
DEL
CORE

Ventajas y Beneficios Phoenix Hub para Empresas

- Reducción de absentismo hasta un 38%, disminuyendo costes asociados a bajas laborales.
- Ahorro económico en ansiedad, depresión y agotamiento de empleados.
- Mejora del clima laboral y la comunicación interna.
- Incremento de la productividad: equipos descansados y motivados rinden más y cometen menos errores.
- Reincorporación saludable post-baja con protocolos progresivos y seguros.
- Employer branding: refuerzo de la imagen corporativa como empresa que cuida a su personal.
- Acceso a subvenciones y financiación europea.



Ventajas y Beneficios Phoenix Hub para Mutuas

- **Menor duración de bajas laborales gracias a prevención y apoyo psicológico.**
- **Disminución de recaídas tras la reincorporación laboral.**
- **Protocolos de reincorporación progresiva y segura, mejorando la estabilidad del trabajador.**
- **Alianzas estratégicas que aportan prestigio en salud mental corporativa.**
- **Detección temprana de riesgos psicosociales con cuestionarios inteligentes.**
- **Acceso a subvenciones y financiación vinculadas a salud y prevención.**



Ventajas y Beneficios Phoenix Hub para PRL

- **Prevención de burnout y estrés crónico, reduciendo riesgos psicosociales.**
- **Informes inteligentes con métricas claras para RRHH y PRL.**
- **Cumplimiento legal en riesgos psicosociales y normativas laborales.**
- **Diagnóstico psicosocial previo para detectar riesgos de absentismo y actuar antes de que aparezcan bajas.**
- **Propuesta de valor añadida: coaching grupal o individual según el porcentaje de personal en riesgo.**



Propuesta de Valor



Bonos corporativos y tarifas especiales.



Talleres y campañas conjuntas de salud.



Networking empresarial con visibilidad institucional.



Informes confidenciales integrados en políticas de PRL.



Contáctenos



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

<https://phoenixhub-autopilates.com>



info@phoenixhub-autopilates.com



822 12 36 55 / 690 86 81 53



Avenida Bravo Murillo, 16, Local 24-25
Santa Cruz de Tenerife



Horario:

Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00

Sábados de 9:00 a 22:00

Domingos de 9:00 a 14:00



PHOENIX HUB



***“Empiece hoy a construir una cultura
empresarial más saludable, productiva
y valorada”***

PHOENIX HUB



astoria