

# FITNESS COACHING

**Estar bem fisicamente, não significa viver mais feliz e realizado. Certamente que o equilíbrio físico potencia momentos de bem-estar, mas a manutenção dessas valências depende, em larga medida do alinhamento interior e do equilíbrio que daí resulta.**

A regeneração celular, a flexibilidade muscular e a vitalidade estrutural são altamente potenciadas quando o equilíbrio mental e emocional é estabelecido.

A prática do exercício físico deve ser acompanhada pela prática do exercício das capacidades intrínsecas de cada pessoa, numa dança de complementaridade proporcionando um maior equilíbrio físico, mental e emocional.

A mente e o corpo formam uma dupla inseparável e ambos contribuem ativamente para o restabelecimento e manutenção do equilíbrio desejado por todos aqueles que procuram nas atividades físicas um melhor nível de saúde, fitness e bem-estar.

Os conflitos, os medos, as inibições, as frustrações e as inseguranças que vivem dentro do ser humano fragilizam, altamente, o seu nível de saúde e fitness, exigindo uma constante manutenção para poder manter o bem-estar pessoal.

Na verdade precisamos de ter corpos saudáveis em mentes abertas e criativas. Existem pessoas com elevado nível de vitalidade física, mas baixo nível de satisfação pessoal.

O Coaching acrescenta novas possibilidades para expandir o bem-estar já existente, garantindo uma estabilidade e um alinhamento global.

O Fitness Coaching ECIT propõe-se a ajudar as pessoas a desbloquear aspetos interiores que diminuem o vigor físico, enfraquecendo a capacidade e a inteligência natural do corpo.

A desenvoltura física, emocional e mental garante o equilíbrio em todas as áreas da vida, canalizando a energia vital para os aspetos mais relevantes. Qualquer que seja a idade daqueles que procuram este equilíbrio, é sempre possível dar um salto qualitativo e obter resultados altamente compensadores.

Desenvolver um potencial mental

“Existem pessoas com elevado nível de vitalidade física, mas baixo nível de satisfação pessoal”

e emocional torna-se, assim, um meio para apoiar e reforçar as mais valias do potencial físico, criando uma aliança estável e eficaz que nos permite libertar das dificuldades, do desgaste e das limitações que o dia-a-dia nos traz.

Através dos programas de Fitness Coaching ECIT valorizamos e expandimos todo o seu potencial, para que possa atingir os níveis de satisfação física e emocional que sempre quis.



## PROGRAMAS DE ACOMPANHAMENTO EM GRUPO PARA

### SPAS E GINÁSIOS

**O Fitness Coaching ECIT proporciona resultados impressionantes.**

#### Saiba os benefícios que temos para si:

- 🍏 Maior sintonia entre o corpo e a mente.
- 🍏 Equilíbrio e vitalidade física e mental.
- 🍏 Aumento da motivação e foco.
- 🍏 Diminuição dos níveis de stress.
- 🍏 Maior capacidade de resposta aos desafios do dia a dia.
- 🍏 Aumento da Inteligência Emocional melhorando substancialmente o encontro de soluções e respostas adequadas a cada situação.



**“A mente e o corpo formam uma dupla inseparável e ambos contribuem activamente para a manutenção e restabelecimento do equilíbrio desejado por todos aqueles que procuram nas actividades físicas um melhor nível de saúde fitness e bem-estar”**

