



Bij FitaMien draait
alles om jouw welzijn.
Door ons ondersteund
met plezier en een
dosis passie!

Jouw partner op
het gebied van
gezondheid en
welzijn!

Ontdek wat vitaliteit
voor jou en je team kan
doen!



www.fitamien.nl • 06 10774360 • info@fitamien.nl

Welkom in de vitale wereld van FitaMien!

Wij inspireren en ondersteunen jou op weg naar een gezondere levensstijl met de focus op zowel fysieke als mentale fitheid. Bij ons draait het om authenticiteit, vertrouwen en oprechte betrokkenheid.

Wij geloven dat een gezonde en vitale levensstijl de sleutel is tot succesvol teamwork en individueel welzijn. Samen met jou creëren we een op maat gemaakt programma dat perfect aansluit bij de behoeften van jouw team.

FITAMIEN - VITALITEITSPROGRAMMA'S

Vitaliteitsverkenning (1 dag)

Maak kennis met ons!

In dit unieke ééndaagse kennismakingsprogramma raken we alle facetten rondom vitaliteit binnen je team. FitaMien neemt jou en je collega's mee in de wereld van vitaliteit en wij maken je bewust in een aantal belangrijke pijlers zoals mindset, stressmanagement en een gezonde levensstijl. Deze dag beleef je interactief met elkaar onder

begeleiding van een ervaren trainer. Samen gezonde smoothies maken en een culinaire verrassing vanuit onze foodtruck.

Welzijnsweek (7 dagen)

Ervaar een kleurrijkwelzijnsavontuur. We starten met een kickoff en gedurende deze week verken je onze workshops in mindset, communicatie, stressmanagement en een gezond leven. Onze vitaliteitscoach is er voor al jullie vragen!

- meer energie
- betere prestaties
- positieve mindset
- vertrouwen en samenwerken
- stressvrij werken

FITAMIEN - WORKSHOPS

Laat je door ons meenemen in onze

unieke teambuilding workshops en stimulerende activiteiten, begeleid door een team van toegewijde professionals.

Samen kijken we naar de behoeften en

inspireren je met een programma op maat het beste uit jezelf en je team te halen.

Modules waaruit jouw programma kan bestaan zijn;

- Anti stress met Mien
- Goed gezind met Mien
- Lekker in je vel met Mien
- De energizer van Mien
- Babbelen als Mien
- Slapen als Mien
- Sporten als Mien

- Eten als Mien
- Vitaliteitsspel met Mien
- Coaching door Mien
- Bedrijfsdagen met Mien
- Een Familiedag met Mien
- De Foodtruck van Mien



