

Αμούντζια Σοφία



Η Σοφία Αμούντζια είναι Holistic Life Coach και πρωτοπόρος της ολιστικής ζωής και υγείας στην Ελλάδα. Πτυχιούχος του ΤΕΦΑΑ (Α.Π.Θ), μέλος της επιστημονικής επιτροπής της ΑΟΤΕ, επιστημονική συνεργάτης της ΓΓΑ, πρωταθλήτρια Ελλάδος επί σειρά ετών στο T.K.D., κάτοχος 6 Ντάν με παγκόσμιες και πανευρωπαϊκές διακρίσεις.

Είναι η πρώτη που εισήγαγε στην Ελλάδα, το 2000, τη μέθοδο TaeBo και συνεχίζοντας να πρωτοπορεί το 2008, διαμόρφωσε το νέο τρόπο ζωής των Ελλήνων με την υιοθέτηση της αυθεντικής εκδοχής του Holistic Fitness and Holistic Life.

Ανέλαβε με την ιδιότητα του fitness manager, το gym-spa του Hilton Athens και συνεχίζει να δραστηριοποιείται και να συνεργάζεται με διακεκριμένους χώρους. Έχει εμπειρία και γνώσεις από τα παιδικά της χρόνια στις πολεμικές τέχνες, την ανατολική φιλοσοφία, τον οραματισμό, το διαλογισμό, τη διατροφή και από το 1996 έως και σήμερα στο Aerobic and Fitness, Personal Training, Qi Gong, Yoga, Pranic Healing, Life Coaching, Ψυχολογία, Φυσιορρυθμιση, Φυσικοπαθητική.

Ενημερώνεται συνέχεια και υιοθετεί τις τελευταίες έρευνες και κλινικές μελέτες στο τομέα της Υγείας (κλασική και συμπληρωματική ιατρική) και συνεργάζεται με τους κορυφαίους επιστήμονες στην Ελλάδα

και το εξωτερικό. Προσφέροντας στους αθλούμενους-ες την ευκαιρία για μια νέα ποιοτική αρχή στην καθημερινότητά τους.

Συνεντεύξεις και παρουσιάσεις της έχουν φιλοξενηθεί στα σημαντικότερα ΜΜΕ (Σκάϊ, Έρτ, Αντ 1, Alpha, Mega, E, Star). Ενώ άρθρα και εισηγήσεις της έχουν δημοσιευθεί στις εφημερίδες Το Βήμα, Βήμα-Donna, Τα Νέα, Καθημερινή, Ελεύθερος τύπος, Ελευθεροτυπία, και τα κορυφαία περιοδικά Vogue, Women's health, Θεσσαλία κ.λ.π.

Το 2016, για πρώτη φορά, εντάχθηκε το Holistic Fitness από την Σοφία στο πρόγραμμα του ιστιοπλοϊκού αγώνα με κλασικά σκάφη "Spetses Classic Yacht Regatta".

Τα 16 χρόνια που εργάζεται ως Fitness Manager και Personal Trainer - Holistic Life Coach , διοργανώνοντας σεμινάρια, workshops και μοναδικά retreats, όλα βασισμένα σε μία ολιστική προσέγγιση που αποτελούν εγγύηση τόσο για το έργο της όσο και για την προσφορά της στο χώρο.