

Workshop Total Health

Afvallen, effectief sporten & mentale rust

Deze laagdrempelige workshop geeft je informatie en tools om de weg naar een betere gezondheid te kunnen bewandelen. Samen met vrienden of collega's, bij jou thuis of op het werk, krijg je in 90 minuten de drie pijlers van Iboya Training praktisch uitgelegd. Met een gezond, vitaal lichaam en mentale rust bereik je total health.

Onderwerpen

- pure voeding, super foods en voedingspatronen
- effectief bewegen met direct meer resultaat
- juiste houding en techniek
- mindfulness, stresspreventie en hormoonbalans
- lifestyle

Prijs:

€ 35,- p.p. voor particulieren, groepen vanaf 6 personen.
Bedrijven kunnen contact opnemen voor een op maat
gemaakte offerte.



Over Iboya Triz

Voormalig ballerina Iboya is een ervaren, internationaal erkend, gediplomeerd integraal personal trainer en vitaliteitscoach. Een herseninfarct, burn-out en ernstig nek- en rugletsel hebben haar gemotiveerd om haar ervaringen voor anderen in te kunnen zetten. Haar kennis, doorzettingsvermogen, passie en ervaring zijn van onschatbare waarde. Daar waar andere experts geen raad meer weten, zoekt en vindt Iboya de weg om een probleem op te lossen.

Specialiteiten

- afslanken, voeding (orthomoleculaire voedingsleer en hormoonbalans), figuurcorrectie, conditietraining, spieropbouw en sportvasten
- herstel en preventie van nek- en rugklachten en blessures
- ontwikkeling van een goede core, balans, houding en bewegingstechniek
- specifieke trainingen voor sporters, modellen, dansers en musicalartiesten
- begeleiding bij diabetes, zwangerschap, plastische chirurgie en burn-out



www.iboyatraining.com
0031(0) 626058512
info@iboyatraining.com



IBOYA TRAINING

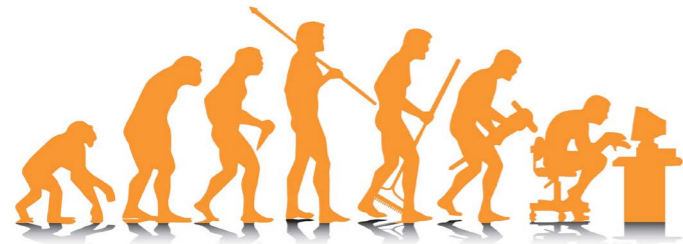


Integraal Personal Trainer & Vitaliteitscoach

Een nieuwe totaalbenadering voor optimaal resultaat,
vitaliteit, een gezond, mooi lichaam en mentale rust.

Afvallen, spieropbouw, vitaliteit, sport specifieke training, stresspreventie of er gewoon mooier uitzien?

Vandaag de dag hebben veel mensen een zittend beroep en behoorlijk wat stress. In de sportschool gaat men vaak weer zitten op een toestel en bewegen in een verkeerde houding met een onnatuurlijk bewegingspatroon. Zittend wordt de natuurlijke samenwerking van verschillende spiergroepen niet getraind en ontstaan er sneller blessures. Daarnaast wordt er weinig aandacht besteed aan mentale rust. Stress op het zenuwstelsel kan leiden tot gevaarlijke vetopslag in de buik. Genoeg redenen om de juiste kennis op te doen en dit probleem nu eens echt aan te pakken!



De drie pijlers van Iboya training



Effectief bewegen

juiste houding & techniek
doelmatig & effectief bewegen
functionele training

Pure voeding

voedingspatronen
voeding als medicijn
voeding en allergieën

Mentale rust

stresspreventie & rust
hormoonbalans
mindfulness & meditatie

Nieuw in Nederland: Met echte resultaten!

Integrale personal training is de nieuwe aanpak; de brug tussen de medische wereld en de lifestyle coach. Een unieke totaalbenadering voor optimaal resultaat, vitaliteit, een gezond, mooi lichaam en mentale rust. Iboya training biedt hoog kwalitatieve trainingen en workshops voor alle doelgroepen en doelstellingen.

Met de nieuwste methodes ontwikkelt Iboya persoonlijke en effectieve trainingen, zodat we samen jouw doelen bereiken voor een snel en duurzaam resultaat. Iboya is één van de eerste personal trainers in de wereld die met behulp van o.a. DNA- en bloedtesten en vragenlijsten jouw unieke biochemische routekaart en constitutie in kaart brengt. Dit garandeert je een persoonlijk plan m.b.t. de juiste training, voeding en ontspanning voor een vitaal lichaam en een gezonde geest.

Meld je nu aan! Start direct met jouw nieuwe lichaam en neem vandaag nog contact op met Iboya. Op www.iboyatraining.com vind je meer informatie en het aanmeldingsformulier!

