



Adamas

ontwikkelt activiteiten en programma's voor de recreatieve en professionele sportwereld, fitness-, revalidatie en gezondheidscentra.

De ervaringen van een eigen intensieve sportcarrière op hoog niveau schenken ons inzicht in de fysieke en mentale noden van de sporter.

Praktijk voor een evenwichtige levenswijze

Fysieke en mentale uitputting

Blessuregevoelig

Wankel zelfvertrouwen

Laag energieniveau

Verzuring en trage recuperatie

Stress en verkramping

Oververmoeid



Wat bieden we aan ?

- **Coaching in assertiviteit en zelfvertrouwen**
- **Preventie voor blessures en overbelasting**
- **Vitaliserende ademhalingstechnieken**
- **Fysiek en mentaal herbronnen in Boeddhistisch klooster**
- **Optimaliseren van de energiestroom**
- **Natuurvoedingsadvies**

Wat is de impact van onze aanpak ?

- ⇒ Toename van zelfvertrouwen en eigenwaarde
- ⇒ Vlotter presteren onder spanning en druk
- ⇒ Snellere recuperatie en blessure-preventief
- ⇒ Grotere constante in de sportprestaties
- ⇒ Verhoogde soepelheid en reactievermogen van het lichaam
- ⇒ Mentale sterkte
- ⇒ Meer uithouding en immuniteit via afgestemde voeding
- ⇒ Herkennen van signalen van je lichaam

Hoe gaan we te werk ?

Via **assertiviteitstraining** begeleiden we jonge en ervaren sporters om vlotter te presteren onder druk en toe te groeien naar een gezonde dosis **zelfvertrouwen** en **eigenwaarde**. Praktische en succesvolle aanpak !

Met **meridiaanstrekkingen** bieden we lenigheidsoefeningen aan met een preventieve impact naar blessures toe. We leren de sporter luisteren naar en signalen herkennen van het lichaam. Volledige **ademhalingstechnieken** bevorderen de vitaliteit en weerstand.

Behoeft om **fysiek en mentaal helemaal op te laden** ... geniet met Adamas van een mooi afgestemd programma van gevarieerde sessies in een prachtig Boeddhistisch klooster te Zuid-Frankrijk. Herbron met deze unieke en rijke levenservaring incl schitterende **teambuilding**.

Volwaardige voeding is een duurzame basis voor energie, uithouding, immuniteit en zorgt ondermeer voor een snellere recuperatie.

Shiatsu of drukpuntmassage heft blokkades op zodat de energiestroom ongeremd stroomt. Versterkt het fysieke en mentale welzijn met tegelijk een diep ontspannend effect.

Individuele begeleiding leidt tot persoonlijk welzijn, groepsactiviteiten tot een sterke teamspirit.

Locaties en duurtijd

In de eigen sportinfrastructuur of buitenshuis tijdens afzonderingen of stages. Mogelijkheid tot huren van accomodaties via Adamas. Individuele begeleiding in onze lokalen.

We organiseren alleenstaande activiteiten gaande van uursessies, workshops tot duurzame preventie-programma's of weekends.

Benieuwd wat Adamas kan betekenen ?

Neem vrijblijvend contact op voor meer info betreft uw voorkeursessie of een voorstel op maat.

Adamas

Rony Haak

Langestraat 74
3220 Holsbeek
+32 494 83 93 11

info@praktijkadamas.be
www.praktijkadamas.be

