

#SPORT EN GEZONDHEID

 BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## EPIGENETICA, JE EIGEN GELUK EN GEZONDHEID CREËREN

€ 72,60 incl. BTW

DE IMPACT VAN VOEDING OP ONS LICHAAM

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Omschrijving

In deze uiteenzetting proberen neurochemisch geluk en gelukkig zijn te verklaren. Hoe je echt gelukkig kan zijn en worden door je gedachten te sturen. Wat je denkt en hoe je denkt heeft een grote impact op ons lichaam en kunnen zo fysieke klachten veroorzaken. The Brain-Bodyconnection

Er wordt eveneens gepoogd te duiden hoe onze omgeving (= epigenetica) een grote impact heeft op elke cel in ons lichaam.

Welke impact gedachten en onze omgeving kunnen hebben op ons lichaam. Hoe ons lichaam fysiek reageert op hoe we in het leven staan en welke prikkels we te verwerken krijgen. Hoe onze omgeving, gedachten ons geluk en gezondheid bepalen.

Deze uiteenzetting komt er omdat er meer en meer mensen beseffen dat onze huidige manier van leven en onze huidige maatschappij (onbewust) ons lichaam en gedachten sterk (negatief) beïnvloeden. We leven in een overprikkelende omgeving en hoe gaan we hier best mee om, dat is essentie van deze uiteenzetting.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Iedereen die bewust wil leren omgaan met gezond leven, denken en voeding.

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

Hoe bepalend zijn onze omgevingsfactoren voor onze gezondheid? Kunnen we ons ziek denken? Wat is de impact van onze voeding op onze hersenen?

Op deze vragen en veel meer proberen we via de nieuwste inzichten een klare kijk op te geven. Er is veel meer wat ons beïnvloed dan we denken ...

### PRAKTISCH

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

1 sessie(s) vanaf maandag 28/09/2020 - Brugge

#### Lesdata voor Brugge vanaf maandag 28/09/2020

Datum	Startuur	Einduur	Locatie	Contact
maandag 28/09/2020	19:00	22:00	Syntra West Brugge Sporwegstraat 14 8200 Brugge	T: 078/353 653 Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### DOCENT

**Tom De Prest**

- Master in de kinesitherapie en revalidatiewetenschappen (KU Leuven, 1998 - 2002)
- Manuele Therapie (wetenschappelijk instituut IRSK 2002 - 2005)
- Manueel neurotherapeut (ICZO 2016-2017)
- Applied kinesiology. (Nederland 2014 - Heden)
- Dry Needling (Ugent 2015)
- Sportkinesitherapie (Ugent 2002- 2003)
- Medical Taping Concept (Antwerpen 2005)
- Internationale methode van Busquet (ICZO 2007-2008)
- SCMO, sportgerichte combinatietherapie osteopathie en chiropraxie (2010-2012)