



Lifelong Personal Evolution

**PROGRAMMA'S VOOR
PARTICULIEREN:**

SPARK

SPARK

Het Spark-Programma is door LifeLong ontwikkeld om je je gezonder, vitaler en energieverker te laten voelen, en je te begeleiden in het richten van die energie op de dingen die belangrijk zijn voor jou.

- Voel je je regelmatig vermoeid?
- Heb je geregeld last van spanningen en lichamelijke ongemakken?
- Leef je niet zoals je zou moeten om gezond oud te worden?
- Wil je je lichamenlijk energieverker en fitter voelen?
- Wil je gelukkiger zijn met het leven dat je leidt?

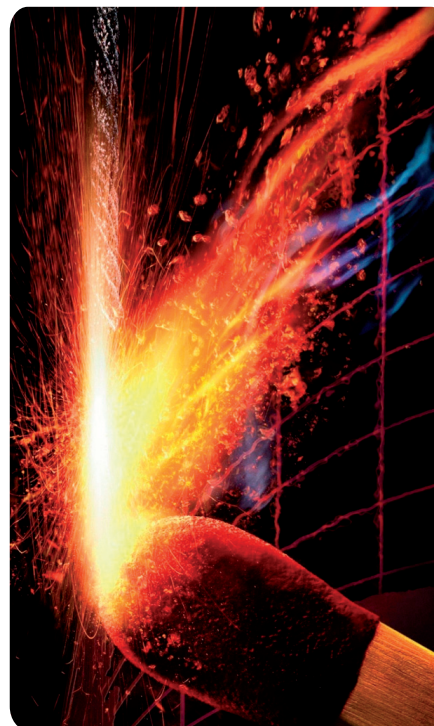
...dan is het Spark Programma voor jou!

Tijdens het Spark Programma besteden we aandacht aan:

- Praktische handelingen om je focus en concentratievermogen te verbeteren
- Manieren om optimaal je tijd te benutten
- Strategieën om succesvol om te gaan met letsel en tegenslag
- Fysieke training en emotionele, mentale en existentiële ontwikkeling

Wat levert het Spark programma je op?

1. Je voelt je energieverker op je werk en thuis
2. Je leert hoe je je gezonder en gelukkiger kunt voelen
3. Je leert effectief omgaan met spanningen en lichamenlijke ongemakken
4. Je leert over gezonde voeding
5. Je leert optimaal presteren



KOSTEN

LifeLong biedt het Spark Programma, inclusief materiaal (zie Details op bladzijde 2), aan vanaf 2.493 exclusief btw.

DETAILS SPARK

Locatie: in overleg

Vorm: het is mogelijk het programma individueel te volgen of of in groepsverband (max. 4 deelnemers per groep)

Totaal aantal sessies: 9, met een herhaalsessie na 12 weken

Aanbevolen Handelingen: 4 tot 6 uur (Bestaand uit het invullen vragenlijsten, het lezen van plusminus 40 pagina's informatief materiaal en het uitwerken van opdrachten.)

VAN START



CONTACT

Om je aan te melden voor het Spark Programma of voor meer informatie over persoonlijke evolutie op maat, neem contact op met Lee Mason:

Telefoon +31 (0) 638 279 772

Mail: lee@lifelong.eu

of kijk op onze website: www.lifelong.eu

LifeLong Personal Evolution