



Cédric Van Branteghem, 28j, professioneel atleet

Als topsporter weet ik als geen ander dat het evenwicht tussen een gezond lichaam en een gezonde geest van uiterst belang is. De vele uren zware en harde training vormen natuurlijk de hoofdpijler, maar alternatieve training (blessurepreventie) en relaxatie zijn onontbeerlijk in een evenwichtig programma.

Bij Shambho Body & Mind te Gent vind ik nu dat evenwicht en de nodige rust. De lessen Power Yoga en Pilates zijn uitstekende hulpmiddelen ter versteviging van spieren en versoepeling van gewrichten. Bovendien kan ik na een super buik-, rug- en bilspieren workout (Pilates) genieten van een heerlijke sauna en een verkwikkend stoombad.

Na enkele maanden voel ik reeds het effect van mijn bezoeken aan Shambho. Door een fit en gezond lichaam gaan ook de normale trainingen héél vlot en ziet 2008 er rooskleurig uit!

Peking here I come!



Inner Health Is Outer Beauty