

<b>Srpanj</b>		
<b>Petak, 5. srpnja</b>	8:00 – 9:00 h	Animal Flow
<b>Subota, 6. srpnja</b>	9:30 – 10:30 h	Vježbe disanja
<b>Subota, 6. srpnja</b>	11:00 – 14:00 h	Osnove metode Wima Hofa

<b>Kolovoz</b>		
<b>Petak, 2. kolovoza</b>	8:00 – 9:00 h	Animal Flow
<b>Subota, 3. kolovoza</b>	9:30 – 10:30 h	Vježbe disanja
<b>Subota, 3. kolovoza</b>	11:00 – 14:00 h	Osnove metode Wima Hofa

<b>Rujan</b>		
<b>Petak, 6. rujna</b>	8:00 – 9:00 h	Animal Flow
<b>Subota, 7. rujna</b>	9:30 – 10:30 h	Vježbe disanja
<b>Subota, 7. rujna</b>	11:00 – 14:00 h	Osnove metode Wima Hofa

<b>Opisi</b>	
<b>Animal Flow</b>	Jedinstven i dinamičan oblik vježbanja u kojem se kombiniraju elementi kretanja na tlu i fluidni prijelazi inspirirani pokretima nalik životinjskim.
<b>Vježbe disanja</b>	Umirujuće vježbe disanja dovode do povećanja energije i opuštanja. Svjesno disanje pomaže umu da uspori, riješi stres i potakne smirenost.
<b>Osnove metode Wima Hofa</b>	Osnove metode Wima Hofa, zvanog „The Iceman“ (Ledeni čovjek), s certificiranim instruktorom razine 3 koja je usmjerena na poboljšanje zdravlja i dobrobiti. Prednosti uključuju smanjenje upale, jačanje imunosnog sustava, bolji san i povišene razine endorfina.