

<b>Luglio</b>		
<b>Venerdì, 5 luglio</b>	8:00 – 9:00	Animal Flow
<b>Sabato, 6 luglio</b>	09:30 – 10:30	Sessione di respirazione
<b>Sabato, 6 luglio</b>	11:00 – 14:00	Fondamenti di Wim Hof

<b>Agosto</b>		
<b>Venerdì, 2 agosto</b>	8:00 – 9:00	Animal Flow
<b>Sabato, 3 agosto</b>	09:30 – 10:30	Sessione di respirazione
<b>Sabato, 3 agosto</b>	11:00 – 14:00	Fondamenti di Wim Hof

<b>Settembre</b>		
<b>Venerdì, 6 settembre</b>	8:00 – 9:00	Animal Flow
<b>Sabato, 7 settembre</b>	09:30 – 10:30	Sessione di respirazione
<b>Sabato, 7 settembre</b>	11:00 – 14:00	Fondamenti di Wim Hof

<b>Descrizioni</b>	
<b>Animal Flow</b>	Una forma unica e dinamica di allenamento che combina elementi di movimento a terra con transizioni ispirate ai movimenti degli animali.
<b>Sessione di respirazione</b>	Sessioni di respirazione calmanti che migliorano l'energia e il relax. La respirazione consapevole aiuta la mente a rallentare, rimuove lo stress e aumenta la tranquillità.
<b>Fondamenti di Wim Hof</b>	Le tecniche di base del metodo di Wim Hof, "L'uomo di ghiaccio", con istruttore certificato di livello 3, aiutano a migliorare la salute e il benessere generale. Tra i benefici si annoverano la riduzione delle infiammazioni, il rafforzamento del sistema immunitario, il miglioramento del sonno e l'innalzamento dei livelli di endorfina.