

Lipiec		
Piątek, 5 lipca	8:00 – 9:00	Animal Flow
Sobota, 6 lipca	9:30 – 10:30	Sesja ćwiczeń oddechowych
Sobota, 6 lipca	11:00 – 14:00	Podstawy metody Wima Hofa

Sierpień		
Piątek, 2 sierpnia	8:00 – 9:00	Animal Flow
Sobota, 3 sierpnia	9:30 – 10:30	Sesja ćwiczeń oddechowych
Sobota, 3 sierpnia	11:00 – 14:00	Podstawy metody Wima Hofa

Wrzesień		
Piątek, 6 września	8:00 – 9:00	Animal Flow
Sobota, 7 września	9:30 – 10:30	Sesja ćwiczeń oddechowych
Sobota, 7 września	11:00 – 14:00	Podstawy metody Wima Hofa

Opisy	
Animal Flow	Unikalna i dynamiczna forma ćwiczeń, które łączą elementy ruchów wykonywanych nisko przy ziemi i płynnych przejść inspirowanych sposobem poruszania się zwierząt.
Sesja ćwiczeń oddechowych	Wyciszające sesje ćwiczeń oddechowych zwiększają poziom energii i odprężenia. Świadome oddychanie pomaga spowolnić bieg myśli, uwolnić się od stresu i wyciszyć.
Podstawy metody Wima Hofa	Podstawy metody „człowieka lodu” Wima Hofa z certyfikowanym instruktorem poziomu 3, które koncentrują się na poprawie zdrowia i dobrego samopoczucia. Korzyści tej metody obejmują zmniejszenie stanów zapalnych, wzmocnienie układu odpornościowego, poprawę snu i podniesienie poziomu endorfin.