



# WIM HOF METHOD

## FUNDAMENTALS WORKSHOP

DIMANCHE 4 DECEMBRE 2022 À PARIS

*RESILIENCE – GESTION DU STRESS – PERFORMANCE - BIEN ETRE*

- Respiration en conscience
- Focus mental & Engagement
- Exposition au froid

Christel SIVRE

<https://www.wimhofmethod.com/instructors/christelsivre#>

<https://alpha-inspiration.com>

