



WIM HOF METHOD

FUNDAMENTALS WORKSHOP

DIMANCHE 16 AVRIL 2023 À PARIS

RESILIENCE – GESTION DU STRESS – PERFORMANCE - BIEN ETRE

Christel SIVRÉ

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

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

<https://alpha-inspiration.com>

