



WIM HOF METHOD

FUNDAMENTALS WORKSHOP

DIMANCHE 19 JUIN 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#>

