



RESPIRA

in Natura

VILLALAGO - ABRUZZO

ALLENLA LA TUA SALUTE



PERCHÈ FARE UN CORSO DI BIOHACKING IN NATURA

- Imparare le basi della respirazione funzionale
- Entrare in contatto con la forza della mente
- Riscoprire il contatto con gli elementi naturali
- Conoscere i benefici del Grounding
- Passeggiate nei boschi
- Primi approcci di esposizione al freddo
- Uscire dalla zona di comfort grazie alla forza del gruppo
- Meditazione in Natura
- Movimento Naturale

RESPIRA IN NATURA