**Sportovní tip: Víkendový workshop s WIM HOF METODOU v Sušici vás naučí vědomě ovládnout pocit chladu**

Sportoviště města Sušice pořádají v termínu od 25. do 27. listopadu 2022 víkendový workshop s certifikovaným instruktorem Wim Hof metody Filipem Zemanem. Program je určen všem, kteří si chtějí osvojit správné techniky této metody a využívat její benefity v každodenním životě. To znamená všem toužícím po posílení imunity, silnějším kardiovaskulárním systému, přílivu nové energie, snížení úrovně stresu nebo zkvalitnění spánku. Filip Zeman při výuce vychází z vlastních zkušeností, Wim Hof metoda mu doslava změnila život k lepšímu a praktikuje ji každý den již po tři roky. Vedle teoretických poznatků se mohou návštěvníci workshopu těšit i na praktické ukázky správných dýchacích technik a vědomou práci s chladem a jeho vnímáním. Kurz zakončí dobrovolný ponor do ledové řeky Otavy.

Cena víkendového workshopu s Wim Hof metodou je od 5 000 do 7 500 Kč dle zvoleného ubytování.

Více informací a přesný program naleznete na https://www.sportoviste-susice.cz/vikendovy-workshop-s-wim-hof-metodou-v-susici/