יפעת שרייבר

Move into your mat

<https://youtu.be/rLxOrvvVLk4>

יפעת שרייבר

Core dance

<https://youtu.be/dbbD0gwZEvw>

מיכאל סון

Ground Force Method

<https://www.youtube.com/watch?v=_3JrE13K-ck>

<https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1_Y&t=12s>