

# Fort, Heureux et en Bonne Santé

avec la Méthode Wim Hof



**Le Souffle**  
Respiration

**Le Froid**  
Bain de glace

**STRESS**

**Le Mental**  
Acceptation  
Visualisation

**ENERGIE**

**IMMUNITE**

**RECUPERATION**

**SOMMEIL**

**HUMEUR**

**A PELUSSIN**

**Le samedi 14/12  
de 8h30 à 12h30**

Un atelier de 4h pour:

- découvrir les fondamentaux de la méthode WimHof
- comprendre la science qui valide la méthode
- pouvoir pratiquer au quotidien pour profiter de ses nombreux bénéfices

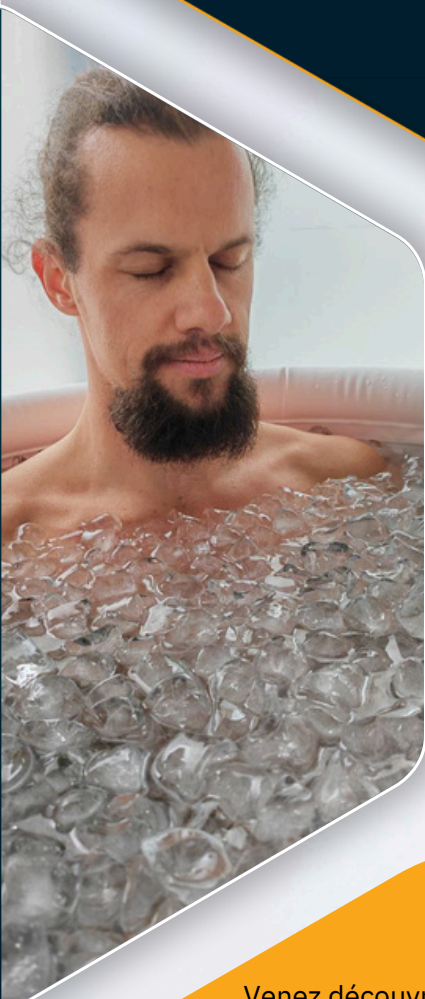
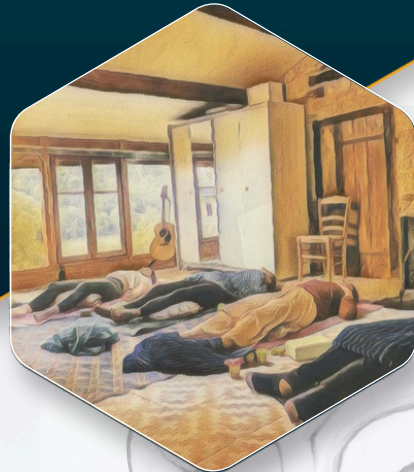
Pour vous inscrire, et pour d'autres dates,  
Flashez le QRcode ou rendez-vous sur:

<https://www.wimhofmethod.com/instructors/benoit-rivory>

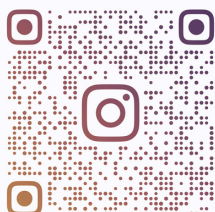


# Découvrez votre feu intérieur

avec la Méthode Wim Hof



Venez découvrir la méthode  
Wim Hof dans le Pilat à Pélussin  
avec Benoit RIVORY Instructeur certifié  
de la méthode WimHof & Praticien PNL  
et Adeline RIVORY-FOUREL  
Psychologue Clinicienne  
et Thérapeute Familial en systémie brève



BENOIT\_RIVORY



**WIM HOF METHOD**  
CERTIFIED INSTRUCTOR

## Qu'est-ce que la méthode Wim Hof ?

La méthode Wim Hof est un moyen d'exploiter le pouvoir caché de la respiration et de l'exposition au froid ; deux ressources naturelles qui ont fait partie de notre vie quotidienne pendant la majeure partie de notre histoire évolutive, mais elles ont été presque complètement perdues dans le confort de la société moderne.

Avec le WHM, vous pouvez libérer le potentiel qui est en vous, et ouvrir la porte à de nombreux bienfaits pour la santé.

La Méthode Wim Hof repose sur trois piliers distincts :

### Respiration, exposition au froid et engagement

#### Combinez les 3 piliers pour débloquer une multitude de bienfaits

- ✓ Système immunitaire amélioré
- ✓ Augmentation de l'énergie
- ✓ Concentration et détermination accrues
- ✓ Réduction du stress
- ✓ Surmonter ses peurs et défis
- ✓ Performance sportives améliorées
- ✓ Meilleur sommeil
- ✓ Plus grande résistance au froid



Comme le dit Wim:  
**'feeling is understanding'**  
ressentir, c'est comprendre

Comment ça marche? Apprenez les techniques, la théorie et les outils lors d'un atelier des fondamentaux de la méthode Wim Hof, organisé par un instructeur WHM certifié!

Pour plus d'informations et les ateliers à venir, visitez  
[www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)

**WIM HOF METHOD**

Health, Strength & Happiness