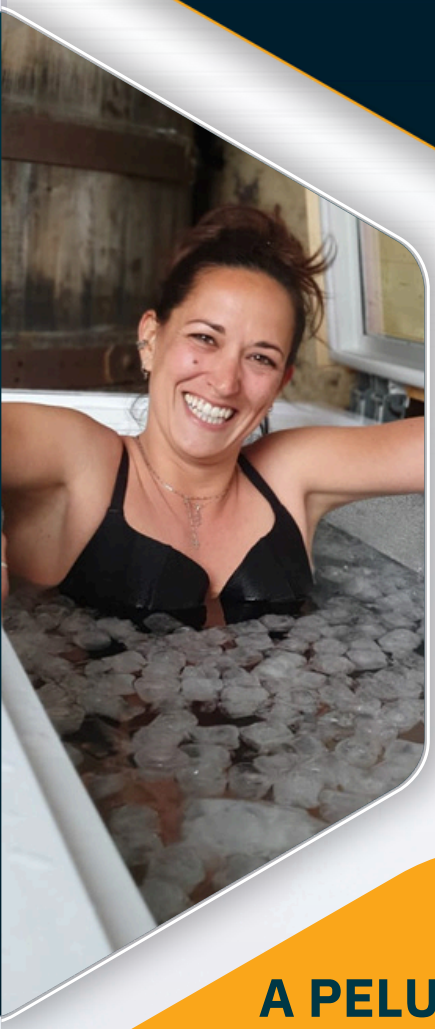
Fort, Heureux et en Bonne Santé

avec la Méthode Wim Hof



Le Souffle
Respiration

Le Froid
Bain de glace

STRESS

Le Mental
Acceptation
Visualisation

IMMUNITE

ENERGIE

RECUPERATION

SOMMEIL

HUMEUR

A PELUSSIN

Le samedi 11/10

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

WIM HOF METHOD
Health, Strength & Happiness

WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

Découvrez votre feu intérieur

avec la Méthode Wim Hof

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

Venez découvrir la méthode Wim Hof
avec Benoit RIVORY Instructeur certifié de la méthode WimHof & Praticien PNL
et Adeline RIVORY-FOUREL
Psychologue Clinicienne
et Thérapeute Familial en systèmie brève

BENOIT_RIVORY

WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR

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

WIM HOF METHOD
Health, Strength & Happiness