



Respiration et Exposition au Froid

Description

À tout âge et quelle que soit votre condition physique (sauf exception), que vous soyez frileux.se ou non, avec des douleurs ou non, le froid n'est pas votre ennemi : il peut être un allié important pour votre santé et votre bien-être physique et mental.

La pratique de la respiration, d'exercices physiques, et de l'exposition au froid améliorent la gestion du stress, la récupération physique, et favorisent une reconnexion à soi, un mental clair et apaisé.

Reposez-vous sur des conseils d'experts afin d'expérimenter les multiples bénéfices du froid et de la respiration, découvrir que vous en êtes capable, ou pour en optimiser la pratique : venez partager une expérience forte et ressourçante, dans un cadre nature exceptionnel, à 10 minutes de Saint-Gaudens et à seulement 1h10 de Toulouse.

12 PERSONNES MAXIMUM, pas une de plus, donc réservez votre place sans tarder.

Tarifs

112 euros avant le 14/01/2025

136 euros après le 14/01/2025

Repas inclus dans le prix.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

Contactez Michaël Delebois

[06 28 06 36 86](tel:0628063686)

m.delebois@gmail.com

Que faut-il prendre le jour du stage ?

- Votre maillot de bain
- Une serviette

- Des habits confortables pour bouger (exercices de mobilité, respiration)
- Un bonnet, des gants, pourquoi pas des chaussettes chaudes.
- Un plaid ou une petite couverture (utilisés pendant les exercices de respiration)

Programme :

Le déroulement de la journée ... est un secret ? Nous ne vous donnerons pas le programme précis, afin que vous ne soyez pas dans l'anticipation et que vous soyez avec nous à 100 % le jour-même, pour stimuler votre lâcher-prise et votre confiance en vous ! Cela dit, je peux vous dévoiler le contenu ci-dessous ... et vous rassurer : oui il y aura une pause repas, repas inclus dans le prix du stage.

Tags

1. développement personnel