

# WIM HOF & MOUVEMENT

## #WORKSHOP



"Unless you are willing to  
experience new things, you  
will never realise your full  
potential" **Wim Hof**

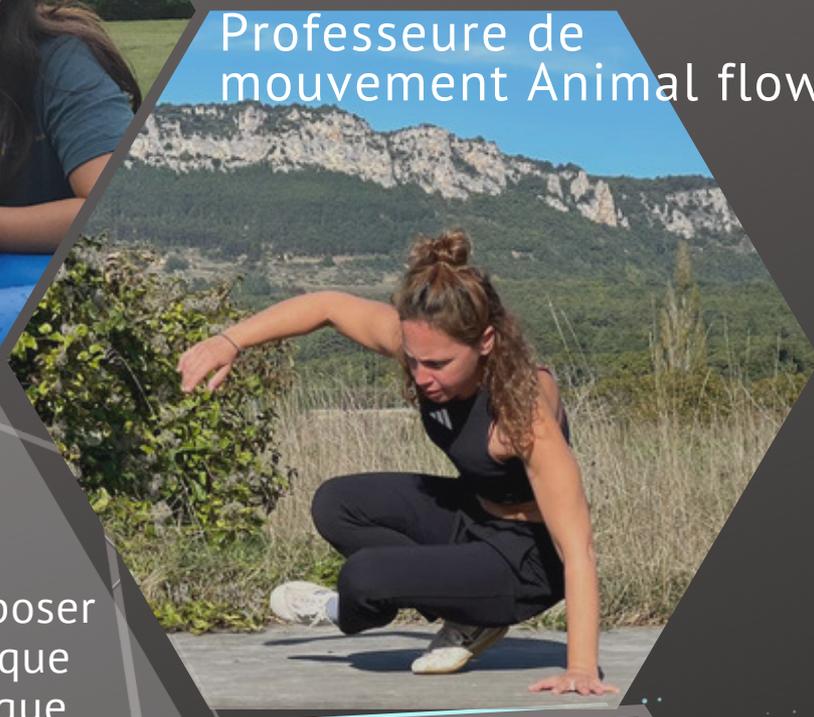
"Live life dynamically. Move.  
More." **Ido Portal**



**Lydie Anne Laville**  
Instructrice certifiée  
Wim Hof Method



**Roni Zuntz**  
Professeure de  
mouvement Animal flow



Nous aimerions vous proposer un atelier tout à fait unique qui inspirera votre pratique pour découvrir de nouvelles qualités et capacités à la fois mentales et corporelles.

### **LE MOUVEMENT**

Ensemble nous introduirons de nouveaux modèles de mouvement, grâce à un travail en binôme. Inspiré par Ido Portal et par la culture du mouvement, nous nous déplacerons de manière innovante, agréable et physique.

### **LE FROID**

Une expérience inoubliable qui vous donnera des outils pour réguler différents systèmes de votre corps mais aussi une meilleure maîtrise de votre esprit. Une immersion pas à pas dans la glace avec tous ses avantages.

### **LE RESPIRATION**

Apprendre à mieux respirer pour optimiser l'énergie disponible, la mobiliser ou préparer une récupération. Réguler de manière consciente et volontaire vos système nerveux et hormonal.