

Week-end Wim Hof en Ardèche avec Hélène Youssefi

Pourquoi ?

<https://youtu.be/8i9XGlx7hzs>



Si après avoir visionné la vidéo, vous lisez encore ces quelques lignes, c'est que vous êtes un peu givré : bravo.

Je vous parle avec légèreté, mais sachez que je prends votre confiance et votre intérêt très au sérieux.

J'ai condensé toutes les questions que vous pourriez vous poser ci-dessous, mais sentez-vous absolument libres de m'écrire toutes vos interrogations ici : yogaavecln@gmail.com.

Quand ?

Vendredi 18 février 17h – dimanche 20 février 17h

Où ?

L'écogite d'Issamoulenc Au fil de Soi

Pont de Foulx, 07190 Issamoulenc Ardèche

Itinéraire

Du **covoiturage** sera mis en place.

En cas de difficulté de transport, **vous pouvez facilement vous rendre à Privas en bus et train**, où une voiture viendra vous chercher si vraiment nécessaire.

Quoi ?

Le programme est tendrement givré...

Je ne peux pas trop vous en dire au risque de gâcher votre plaisir sachez que :

- Le cadre sera doux et sécurisé pour vous, émotionnellement et physiquement.
- Tout sera mis en place pour que vous soyez assez à l'aise pour jouer avec votre souffle et votre corps tout le week-end.
- L'idée est de retrouver votre âme d'enfant entre la rivière, les jeux de respiration, les exercices mentaux et physiques.

Les activités consistent en plusieurs jeux :

- Exercices de respiration
- Yoga et activité physique
- Méditation et jeux en pleine nature
- Un peu de théorie scientifique
- Bains en rivière froide jamais obligatoires et toujours chacun son rythme

Repas :

- Généreux, goûteux, frais, en abondance
- Bios
- Végétariens sans produits laitiers
- Faits maison avec amour
- Autant que possible, produits locaux de saison

Chambres :

- Non mixtes sauf sur demande
- Possibilité d'avoir une chambre individuelle pour 150€ de plus

Qu'apporter ?

- Des vêtements bien chauds, de préférence qui ne prennent pas l'humidité
- Une gourde
- Des snacks type fruits secs si vous voulez (même s'il y aura toujours de quoi manger)
- Deux maillots, c'est mieux d'en avoir un de rechange
- Un tapis de yoga (zafus et briques fournies)
- Un sac de couchage ou une couverture très chaude pour les respirations en extérieur
- Une serviette pour la sortie de rivière (draps et serviettes de toilette fournies sur place)
- De bonnes chaussures de marche confortables
- Gants, bonnet
- Un carnet et de quoi écrire (très important, ça peut être votre journal intime)
- Des boules quies (pratique en cas de ronflement)

Contre-indications :

- Epilepsie
- Maladie cardio vasculaire
- Problème de santé grave

- Grossesse
- Raynaud

Consultez toujours un médecin en cas de doute.

A votre arrivée sur le site, vous serez prié de signer la décharge suivante (obligatoire) :

Je sous-signé(e)

Confirme avoir pris connaissance des contre-indications liées à la méthode Wim Hof (épilepsie, maladie cardio vasculaire, problème de santé grave, grossesse, Raynaud). J'ai compris devoir toujours poser mes interrogations à un médecin en cas de doute. J'accepte que les organisateurs ne peuvent être tenus responsables en cas de blessures ou de dommages survenus lors de ma participation à cet atelier des fondamentaux Wim Hof.

Lu et approuvé –

Est-ce fait pour vous ?

Exclusivement réservé aux :

Fous, fougueux, frileux, givrés, marginaux, incompris, poètes, moines zens, yogis, danseurs, amateurs d'arts martiaux, de chocolat, de pumkin pie, champagne, chips, chameaux, marshmallow, on accepte aussi les habitants de Saint Mallow...

Mais il n'y a que 15 places

Et ça peut partir vite.

Prix standard : 550€ (logement, repas et activités incluses)

Pour toute question sentez-vous libres d'écrire à yogaavecln@gmail.com .

[Réservez votre place ici.](#)

A tout de suite du côté givré de la force :)

Conditions de paiement :

Après réservation, **aucun remboursement ne sera effectué SAUF** si :

- Des mesures gouvernementales viennent à empêcher la tenue de l'événement.
- Vous avez le covid ou autre maladie soudaine qui vous empêche de participer à l'événement, **test PCR ou certificat médical à l'appui.**

Dans ce cas, vous aurez deux options :

- ➔ Soit vous pourrez garder votre place pour le prochain weekend Wim Hof.
L'avantage est que si les prix augmentent, vous n'aurez pas à payer plus de 550€.
Attention, vous devrez cependant prendre votre place dans les deux prochaines dates de week-end Wim Hof proposées par Yoga avec LN. Dans le cas contraire, elle sera perdue et non remboursée.
- ➔ Soit vous serez remboursé quasiment intégralement (compter 15€ non remboursés sur les 550€ pour les frais de transaction).