

# SOIREE SPECIALE

Mardi 16 déc. 2025 20H-21h30

MDA Chevreuse

## RESPIRATION

# WIM HOF

Pour Noël, je propose aux adhérents du CIVC une grande respiration Wim Hof ! Juste pour le plaisir de se faire du bien physiquement et mentalement !

Infos sur la méthode Wim Hof :

<https://revoluptiv.fr/methode-wim-hof/>

<https://www.wimhofmethod.com/>



On terminera par un temps d'échange  
une petite collation !

La session se fait allongé au sol.

**Lieu :** Maison des associations de Chevreuse

**Matériel :** tapis de sol, vêtements confortables, coussin, une couverture et tout ce que vous jugerez nécessaire pour votre confort.

Contre-indications : épilepsie et grossesse



Patrick LHOPITAL

lhopat@wanadoo.fr

0680059065



WIM HOF METHOD  
CERTIFIED INSTRUCTOR