



LÂCHER PRISE PAR LE FROID



Pour réussir dans le monde, retenez bien ces trois maximes: voir, c'est savoir; vouloir, c'est pouvoir; oser, c'est avoir.
Alfred de Musset

**Envie d'apprendre à lâcher prise ? à élargir votre zone de confort ?
Apprendre à mieux gérer votre mental et votre corps ? Et à augmenter la confiance en vous ?**

DÉPASSEZ VOS IDÉES REÇUES

Le moment qui change tout : vous, immergé dans l'eau glacée pendant 3-4 minutes. Calme. En pleine possession de vos moyens. Vous ne ressortirez pas de ce moment sans changer profondément de regard sur vous-même et ce dont vous êtes capable.

RETROUVEZ LA SANTE

L'atelier agira aussi bien au niveau du physique, que de l'émotionnel et du psychique.

Vous comprendrez comment travailler de façon localisée sur vos systèmes nerveux, respiratoire, circulatoire, endocrinien et lymphatique.

Bref, une vraie cure de jouvence à tout votre organisme.

Et pourrez observer à court terme l'amélioration incroyable de votre niveau d'énergie, de votre humeur, et du fonctionnement de votre système immunitaire (résistance aux maladies et virus environnants).

Alors, vous attendez quoi pour plonger dans la glace ?



LE PROGRAMME.

1. Discussion autour du froid : objectifs et attentes particulières de chacun.

2. Pratique intensive et guidée de la respiration afin de vous re-connecter au pouvoir sous-exploité de votre mental & de respiration. Technique respiratoire qui permettra au cerveau de gérer le stress dans les différentes situations de votre vie dont celle de se mettre dans une eau glacée.

3. Pause « Thé & café » et discussions autour des aspects scientifiques et thérapeutique du froid et de la gestion du mental et du corps.

4. Préparation finale à l'immersion dans la piscine

- **Gymnastique émotionnelle dans le froid** (yoga tapas : Techniques de mobilisation de l'énergie et de la combativité afin de créer la chaleur dans le corps)

- **Méditation** : Techniques de centrage, de connexion profonde corps - esprit afin de gérer la douleur quel qu'elle soit

5. Immersion individuelle et contrôlée dans une jolie piscine d'eau glacée.

Coaching individuel lors de votre immersion dans l'eau glacée, pour vous aider à mettre en application de toutes les techniques découvertes durant l'atelier.

6. Réchauffement et ré-énergisation.

A la fin de l'atelier vous recevrez par e-mail tous les détails relatifs à l'atelier afin de garder en mémoire toutes les étapes de la préparation et que vous puissiez le refaire.

COMMENT VOUS PREPARER?

Si, comme nous tous, vous êtes frileux/se, pas de panique !

Contentez-vous simplement, dans les jours précédents l'atelier, de terminer vos douches par 30-60 secondes à l'eau froide.

C'est excellent pour apaiser le mental et vous dynamiser

Ou, si vous préférez, ne faites rien. Ca préservera le suspense !

En tout cas, aucune pression inutile: la découverte et l'expérimentation se feront dans la bonne humeur. Et vous y arriverez.

Venez comme vous êtes.

Si une condition médicale particulière vous fait douter de votre capacité à suivre l'atelier dans de bonnes conditions, contactez-moi et demandez l'avis de votre médecin traitant.



COTE PRATIQUE

TARIF SPÉCIAL DÉCOUVERTE: 100 euros (Acompte de 30 euros pour la réservation)

POUR QUI ? Cet atelier est ouvert à toutes et tous (enfants et adultes), et chacun d'entre vous est capable d'en tirer d'immenses bénéfices. Que vous soyez, ou non, horriblement frileux !

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES : 15

FIN DES INSCRIPTIONS : 1 semaine avant l'atelier

ET VOUS AMENEZ QUOI?

- Masques
- Des habits confortables (jogging), et un pull / des habits chauds pour après le bain
- Un gros pull et des grosses chaussettes, des chaussons
- Un maillot de bain, une serviette de bain et une paire de tongues / sandales
- Un tapis de sol (yoga/gymnastique) sur lequel vous allonger durant les séances de respiration et de yoga
- Une couverture, pour ne pas avoir froid pendant le travail respiratoire
- Une bouteille d'eau et des petites douceurs
- Votre bonne humeur

ME CONTACTER : ANNE SEQUEIRA

TEL : 06.18.06.41.38

EMAIL : ASEQUEIRADCE@GMAIL.COM

SITE INTERNET : SEQUEIRA-ANNE.COM

Vous pourrez dire : « je l'ai fait ! »

