

THERAPIE DU FROID

Devenez l'alchimiste de votre propre corps

RESPIRATION

INTROSPECTION

DEPASSEMENT DE SOI



Vous voulez booster votre santé et vos performances sportives ?

Venez découvrir pourquoi cette technique, basée autour de l'immersion dans le froid, la respiration et le développement de la concentration, est en train de prendre d'assaut le monde du fitness et du bien être !

Rejoignez Julien et goûtez aux prodigieux bienfaits de cette pratique :

- Renforce les défenses naturelles du corps
- Anti-inflammatoire – le froid est le meilleur qui soit
- Réduit le stress et améliore le sommeil
- Brûle les sucres, graisse blanche et cellulite
- Eveille le feu intérieur, notre capacité d'adaptation face aux obstacles de la vie et de la nature

A propos de Julien :

Poussé par la curiosité et une double hernie cervicale, je suis parti en Pologne chez Wim Hof en février 2016 pour une semaine d'immersion totale autour de sa méthode. Cela a été un électrochoc et a marqué le début de ma passion pour la respiration et le Yoga, depuis plus de 5 ans maintenant.

Après avoir passé 8 mois en Inde à approfondir ces techniques, je suis de retour pour les partager.

J'anime des ateliers (de quelques heures à plusieurs jours), pour les particuliers et les entreprises, afin de permettre à chacun de découvrir et comprendre les clés nécessaires à une expérience réussie et enrichissante.

JULIEN



WIM HOF



CONTACT :

julien.provenzano@hotmail.fr

06 47 87 92 94

f Julien Yoga - Thérapie du Froid